ధ్యానం

సైకాలజీ ఆఫ్ మెడిటేషన్

పి.వి. కృష్ణారావు, పిహెచ్.డి.

నవసాహితి బుక్ హౌస్
ఏలూరు రోడ్ • విజయవాడ-520002

Dhyanam

by

PROFESSOR **P.V. KRISHNA RAO** Ph.D
Director, The Institute for Yoga & Consciousness
Professor of Parapsychology, Department of Psychology & Parasychology
ANDHRA UNIVERSITY, VISAKHAPATNAM - 530 017 Ph: (0891) 571009, 530308

First Edition : FEBRUARY 1998
Second Edition : OCTOBER 1998

Publishers :
NAVASAHITHI BOOK HOUSE
Eluru Road, Near Ramamandiram
VIJAYAWADA - 520 002
Phone : 432885

Printers :
BHAVANA OFFSET PRINTERS PVT LTD.,
VIJAYAWADA- 520 010.

Composed on D.T.P by :
RAP GRAPHICS
VIJAYAWADA - 520 002
Ph : 434379

Price
Rs. 35.00

అమ్మకి

అమ్మాజీకి

ఉదయినికి

స్త్రీత్వం అంటే తెలిపినందుకు

విషయ సూచిక

నా మాట

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఇటీవల ట్రాన్స్‌పర్సనల్ సైకాలజీ అనే విభాగం రూపు దిద్దుకొంది. ఆధ్యాత్మిక (స్పిరిట్యువల్), వ్యక్తి అధిగమన (ట్రాన్స్ పర్సనల్), అతీత (ట్రాన్సెండెంటల్) విషయాల్ని ఈ భాగం పరిశీలిస్తుంది. దీని పరిశోధనా పద్ధతులు కూడా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రానికి మల్లే శాస్త్రీయ పద్ధతులే. అందువల్ల అధిభౌతిక విషయాల గురించి మతాలు, ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలు చెప్పే విషయాల్ని ట్రాన్స్‌పర్సనల్ సైకాలజిస్టులు యధాతధంగా అంగీకరించక శాస్త్రీయంగా పరిశీలిస్తారు.

శాస్త్రీయ పద్ధతికి, శాస్త్రవిజ్ఞానానికి ఉండే పరిమితులు ట్రాన్స్‌పర్సనల్ సైకాలజీకీ ఉన్నాయి. ఆ పరిమితులే నేటి మానవుడి విజ్ఞానానికి తీర రేఖలు. సరిహద్దుల్ని దాటి ఊహల్లో, కాల్పనికతలో విహరించటం మానవనైజం.

మనిషి విశ్వం- వాటి ఉనికి, పరిణామం- గురించిన ప్రశ్నలకి మతప్రవక్తలు, ప్రచారకులు, ఆధ్యాత్మికవేత్తలు కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా ఎన్నో సమాధానాలు ఇస్తూనే ఉన్నారు. ఇటీవల కాలంలో ముఖ్యంగా 20వ శతాబ్దంలో శాస్త్రజ్ఞులు సైతం ఈ విషయాలపై కొన్ని ప్రతిపాదనలు చేస్తున్నారు.

నిన్నటి సైన్సుకు, నేటి సైన్సుకు ఎంతో తేడా ఉంది. ఈనాడు సైన్సు పరిశీలిస్తున్న విషయాలు, కనుగొంటున్న సత్యాలు సామాన్యులకు ఒక పట్టాన అర్థంకావు. సైన్సును వివరించే మతవాదులు, మత విషయాల్ని వివరించే సైంటిస్టులు - ఎవరికి ఉండే దృక్పథాలు వారికి ఉంటున్నాయి. సైన్సుకు, శాస్త్రసత్యాలకి ఫైనాలిటీ (చరమత్వం) లేదు. అది నిరంతరం తనని తాను సరిదిద్దుకుంటూ సాగిపోయే విజ్ఞాన ప్రవాహం. ఆ ధోరణితోనే నేను పరిచయం కోసం పతంజలిని తప్ప మరే ధ్యాన సాంప్రదాయాల మౌలిక ప్రతిపాదనల్ని స్పృశించలేదు. అయితే, మత ప్రవక్తలు, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానులు, ధ్యాన సంపన్నులు ప్రతిపాదించిన విలువలు, జీవన రీతులు పాటిస్తే మనుష్యులంతా తమ పర్యావరణంతో సమన్వయం కలిగి మరెంతో మెరుగ్గా జీవించగలుగుతారన్న నమ్మకం నాకుంది. అయితే వాటిని గురించి వివరించటం ఈ పుస్తకపు పరిధుల్లో అయ్యే పనికాదు. అందుకని ప్రయత్నించలేదు. ఈనాటి మానవాళి సమస్య విలువలు, మార్గాలు తెలియక కాదు, మెజారిటీ వాటిని పాటించక పోవటం.

మెయిన్ స్ట్రీమ్ సైకాలజీ నుంచి ఫ్రాంటియర్స్‌కి ప్రొఫెసర్ కోనేరు రామకృష్ణారావు గారు ఆయన కెరిస్మాతో నన్ను మళ్లించి, ఆంధ్రా యూనివర్శిటీ సంస్థ, ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ యోగా అండ్ కాన్షియస్‌నెస్ డైరెక్టరు పదవిని ఇచ్చి నా జీవితాన్ని

మరొక మలుపు త్రిప్పి ఉండకపోతే ఈ పుస్తకం నేను రాయగలిగి ఉండే వాణ్ణి కాదు. తన ప్రతిభా పాటవాలతో ఆయన ఏర్పరచిన ఎకడెమిక్ మెలూతో తలపడేందుకు సన్నద్ధం కావటమే ఇప్పటి వరకూ నా కెరీర్. మెడిటేషన్ రీసెర్చి మీద ఆయన వ్రాసిన సమీక్షావ్యాసం ఈ ప్రయత్నానికి ప్రథమంగా నాకు ప్రేరణ ఇచ్చింది. ఆయనకు నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

ఆపైన ఈ రచనకు నాకు స్ఫూర్తి క్లాడియోనోరాన్జో, రాబర్ట్ ఆర్న్‌స్టయిన్ వ్రాసిన సైకాలజీ ఆఫ్ మెడిటేషన్, డీన్‌షాపిరో (జూ), రోజర్‌వాల్ష్ ఎడిట్ చేసిన మెడిటేషన్: క్లాసిక్ అండ్ కంటెంపరరీ పర్‌స్పెక్టివ్స్ అనే పుస్తకాలు; స్వామిరామ, ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ సైన్స్ అండ్ ఫిలాసఫీకి చెందిన ఆయన శిష్యులైన సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టుల రచనలు.

నిజానికి నాతో ఈ పుస్తకం రాయించింది, రాసే సమయంలో ప్రోత్సహించింది నా మిత్రుడు క్రాంతికార్. అతనికి నా కృతజ్ఞతలు.

మాన్యుస్క్రిప్ట్ చదివి సూచనలిచ్చిన శ్రీదేవి, పద్మరాణిలకు నా ధన్యవాదాలు. ఆసనాల ఫోటోలు రమేష్ బాబువి. అందుకు కృతజ్ఞులు.

వ్రాతపతిని నా మరో మిత్రుడు నటరాజ్ చదవటం, దిద్దటం, సూచనలు చెయ్యటం అనుకోకుండా జరిగిందే అయినా అది ఈ చిన్ని పుస్తకానికి ఎంతో విశిష్టతని చేకూర్చింది. అందుకు నటరాజ్‌కి నా కృతజ్ఞతలు.

ధ్యానం

ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

మనలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో సుఖసంతోషాలు, మానసిక ప్రశాంతత, బాధల నుంచి విముక్తి కోరుకుంటారు. సిరిసంపదలున్నా శాంతి, సంతృప్తులు ఉంటాయన్న గ్యారంటీ ఏమీ లేదు. ఒక వ్యక్తికి తన పట్ల, ప్రపంచం పట్ల కల దృక్పథం, అవగాహన, అతని జీవన పరిస్థితులు, ఆరోగ్యం, అతనికి ఇతరులతో ఉండే సంబంధ బాంధవ్యాలు, ఆర్థిక స్థాయి, ఇవన్నీ అతని మానసిక స్థితిగతుల్ని నిర్ధారిస్తాయి. అయినప్పటికీ, ప్రతీ ఒక్కరూ తమంతట తాము సాధించుకోగలిగే స్థితి మనశ్శాంతి. ఏది ఉన్నా, ఏది లేకపోయినా కొంత మేర అది సాధ్యమే. అవసరాలు తీరటం చాలా వరకు దోహదం చేస్తుందేమో కానీ పూర్తిగా మనః శాంతిని ఇవ్వలేదు.

ప్రపంచంలోని అన్ని సంస్కృతుల్లోనూ మనిషి ఆనందాన్ని లేదా శాంతిని ఎలా సాధించగలడో కొద్దిగానైనా వివరించిన బోధనలు, పుస్తకాలు లేకపోలేదు. మతంతో, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథాలతో ఈ వివరాలు ముడిపడి ఉన్నాయి. ఎందుకంటే, ఈ విశాల విశ్వంలో మనిషి స్థానం ఏమిటి? జీవితంలోని కష్టసుఖాలకి కారణం ఏమిటి? మనిషి తన జీవితాన్ని ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలి? అన్న ప్రశ్నలకి సమాధానాల్ని అన్వేషించింది మొట్టమొదట తత్త్వవేత్తలు, మతప్రవక్తలే.

అత్యంత ప్రాచీన సంస్కృతి వెల్లివిరిసిన భరతభూమిపై ఈ చింతన ఎంతో ముందే మొదలై నేటి దాకా ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తూ వస్తోంది. అయితే అన్ని దేశాల్లోనూ, అన్ని కాలాల్లోనూ ఈ అన్వేషణ ఉంటూనే ఉంది. వివిధ సంస్కృతులు ఒకదాన్నొకటి ప్రభావితం చేసుకుంటూనే తమవైన దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకుంటాయి. సంస్కృతుల్లో వ్యత్యాసాలు దార్శనిక చింతనలో సైతం మనకు స్పష్టంగా గోచరిస్తాయి. పాశ్చాత్యధోరణి తూర్పుదేశాలకి భిన్నంగా కనిపించినా, ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో, దేశాల మధ్య, సంస్కృతుల మధ్య సరిహద్దులు పూర్తిగా చెరిగిపోయాయి. శాస్త్రీయ విజ్ఞానం వల్ల సాధ్యమైన ప్రయాణ సౌకర్యాలు, కమ్యూనికేషన్ పద్ధతులు, అవకాశాలు మనుషుల్ని, దేశాల్ని, సంస్కృతుల్ని ఎంతో దగ్గరచేశాయి. ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో సైన్సు ప్రపంచ దృక్పథాలన్నింటినీ ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తోంది. మానవాళి సాంప్రదాయజ్ఞానాన్ని నిరసించటం, విస్మరించటం మాని, శాస్త్రీయంగా పరిశీలించి

అనుసరించటంపట్ల కుతూహలం వ్యక్తపరుస్తోంది. ఈ ఒరవడిలో భారతీయ సాంప్రదాయంలో అంతర్భాగాలైన యోగ, ధ్యానాలను అత్యంత ప్రముఖమైన విషయంగా పేర్కొనవచ్చు.

యోగ వేదకాలానికి ముందే ఆవిర్భంచిందనటానికి మనకు ఆధారాలు లభిస్తున్నాయి. సింధూ నాగరికత నెలకొన్న మొహంజోదారో, హరప్పా త్రవ్వకాల్లో లభించిన ముద్రికల మీద యోగాకృతిలో ఉన్న పశుపతి బొమ్మ ఇందుకు మంచి ఉదాహరణ.



వేదకాలంలోనూ, ఆ తదుపరీ వృద్ధి చెందిన ఆర్యుల మత, ఆధ్యాత్మిక ధోరణులపై అప్పటికే పరిఢవిల్లిన ద్రవిడ సంస్కృతి ప్రభావం పడి ఆ ధోరణులు సైతం భారతీయ చింతనలో ప్రముఖ విషయాలుగా రూపొందటం సహజంగానే జరిగి ఉంటుంది.

జీవన పరిస్థితులు ఆలోచనాధోరణుల్ని చాలా వరకు నిర్ధారిస్తాయన్న సత్యాన్ని ఎవ్వరూ కాదనలేరు. అవసరాల్ని తీర్చే సంపన్నమైన పరిసరాలు, అనుకూలమైన ప్రకృతి, వాతావరణం, భద్రత ఉన్నప్పుడు మనిషి ఆలోచించే విషయాలు, తీసుకొనే నిర్ణయాలు, తన పట్ల, ప్రపంచం పట్ల ఏర్పరచుకొనే అవగాహన ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. అవసరాలు తీరని పరిస్థితులు, ప్రకృతి ప్రళయాలు, శత్రుమూకల దాడులు, కరువు కాటకాలు, అనారోగ్యం ఇవన్నీ నిరాశాజనకమైన ఆలోచనా ప్రవృత్తికి కారణం కావచ్చు.

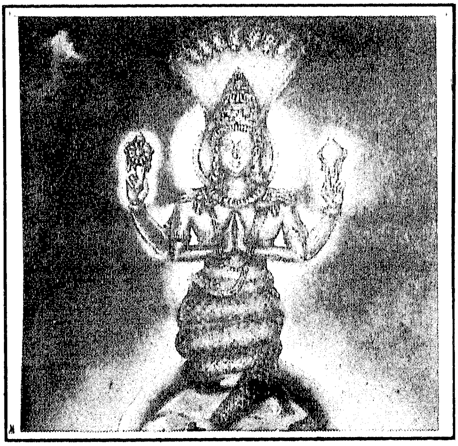
ప్రాచీన భారతీయ జీవన దృక్పధాలు మౌలికంగా రెండు రకాలుగా కన్పిస్తాయి. యోగ మార్గాలకి దారితీసిన ధోరణులు కొన్నయితే తంత్రమార్గానికి దారితీసినవి మరికొన్ని. మొత్తం మీద జీవితం దుఃఖం, సమస్యలమయం, శరీరం అశాశ్వతం, సుఖాలు తాత్కాలికం, మనిషికి సహజంగా ఉండే ఆకలి, కామం లాంటి కోర్కెల వల్లే అసంతృప్తి, అశాంతి. జీవన సాఫల్యం వీటన్నిటినీ అధిగమించటంలోనే అన్నధోరణి భారతీయ ఆధ్యాత్మిక చింతనకు మూలం అనిపిస్తుంది. గౌతమ బుద్ధుడి ప్రవచనాలు, పతంజలి

యోగసూత్రాలు ఇందుకు చక్కటి ఉదాహరణలు. జీవితాన్ని, శరీరాన్ని, ప్రపంచాన్ని అధిగమించి అత్యున్నతమూ, సమన్వయ భరితమూ, పరిపూర్ణమూ, సర్వజ్ఞమూ, శాశ్వతమూ అయిన స్థితిని మనిషి పొందాలి. అందుకు ఇంద్రియాల్ని, శరీర ప్రక్రియల్ని, కోర్కెల్ని, మనస్సుని నిరోధించే మార్గాలన్నీ నివృత్తి మార్గాలు. వీటికి కొంత వరకు వ్యతిరేకమైన ధోరణి. మనిషికి సహజమైన శరీర, మానసిక వ్యాపారాల ద్వారానే గృహస్థ జీవనంలో అలాంటి స్థితిని పొందగలిగే మార్గాలన్నీ ప్రవృత్తి మార్గాలు. మొదటిది యోగ, రెండోది 'తంత్ర'. యోగ, తంత్రాల గమ్యం మోక్షం, జన్మరాహిత్యం. దాన్నే కైవల్యమనీ, నిర్వాణమనీ అనేది. దానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని పొందటమే ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్ (సంపూర్ణజ్ఞానం). స్వేచ్ఛ, విముక్తి. ఆత్మసిద్ధి (సెల్ఫ్ రియలైజేషన్) అనేది కూడా ఈ అనుభవాన్నే.

వైరాగ్యజీవితంలోను, సంసారజీవితంలోను అనుసరించదగ్గ యోగ, తంత్ర పద్ధతులు గురించి సాంప్రదాయంలో మనకు లభిస్తున్న సమాచారం ఎంతో విస్తృతం. యోగ తంత్రాలు రెండింటిలోనూ అత్యంత ప్రముఖమైన అంశం ధ్యానం (మెడిటేషన్). ధ్యానాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలంటే పతంజలి యోగసూత్రాల గురించి ముందుగా మనం కొంత వివరంగా తెలుసుకొని తీరాలి.

పతంజలి :

చారిత్రకంగా పతంజలి ఎవరు, ఏమిటి అన్నది కొంత వివాదాస్పదమైన విషయం అయినప్పటికీ క్రీస్తు పూర్వం రెండవ శతాబ్దానికి చెందిన ఋషి ప్రముఖుడిగా ఆయన్ని భావించటం జరుగుతోంది. పతంజలి గురించి ఎన్నో విషయాలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. సగం మనిషి, సగం సర్పంగా ఉన్న ఈ పతంజలి మహర్షి శిల్పం తమిళనాడులోని చిదంబరం లోని ఒక దేవాలయ స్థంభం మీదిది.



పతంజలి యోగమార్గాన్ని కనిపెట్టలేదు. అప్పటికే ప్రచారంలో ఉన్న యోగ పద్ధతుల్ని క్రోడీకరించి, సూత్రబద్ధం చేసి యోగ సూత్రాల రూపంలో మానవాళికి అందించాడు. యోగసూత్రాలు ఒక మనో వైజ్ఞానిక గ్రంథం. ఆ కాలానికది మనిషి మేధో వికాసానికీ, మనో విజ్ఞానానికీ ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. వేదాల ప్రామాణ్యాన్ని అంగీకరించే

ప్రాచీన భారతీయ తాత్త్వికధోరణుల్ని ముఖ్యంగా ఆరు సాంప్రదాయాలుగా విభజిస్తారు. వాటినే దర్శనాలు అనికూడా అనేది. ఈ ఆరు దర్శనాలు : న్యాయ, వైశేషిక, సాంఖ్య, యోగ, పూర్వమీమాంస, ఉత్తర మీమాంసలు. దీన్ని బట్టి తెలిసేది ఏమిటంటే యోగ కాలక్రమాన భారతదర్శనాల్లో ఒకటిగా పేర్కొనబడేంత ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకొంది. భారతీయ దర్శనాల్లో మరొకటయిన సాంఖ్యకి యోగకి సారూప్యం ఎంతయినా ఉంది. పతంజలి యోగపద్ధతులకి సిద్ధాంత ప్రాతిపదిక సాంఖ్యదర్శనమే. సాంఖ్య, యోగదర్శనాల మధ్య తాత్త్విక ప్రతిపాదనల్లో కొద్దిపాటి తేడాలున్నప్పటికీ ఆ రెండింటినీ కలిపి సాంఖ్యయోగమని, ఒకే దర్శనంగా భావించటం కూడా జరుగుతుంది.

కపిలుడు సాంఖ్య దర్శనానికి మూల పురుషుడు. అతని కాలం క్రీస్తు పూర్వమే అయినా అత్యంత వివాదాస్పదం.యోగ పద్ధతుల్ని ముఖ్యంగా ధ్యానాన్ని అర్థంచేసుకోవాలంటే సాంఖ్యయోగానికి సంబంధించిన ఆయన తాత్త్విక ప్రతిపాదనల్ని కొన్నింటిని సైతం మనం తెలుసుకోవాలి.

సాంఖ్యయోగ ప్రతిపాదనలు. :

ఈ విశ్వం పదార్థంతో, చైతన్యంతో కూడుకొని ఉంది. పదార్థరూపాలన్నిటికీ మూలం ప్రకృతి. చైతన్యరూపాలు అనేకం. అవే పురుషులు. ఏ మూల పదార్థాన్నుంచయితే ఈ భౌతిక ప్రపంచం బహుముఖంగా, వివిధంగా, విభిన్నంగా పరిణామం చెందిందో అదే ప్రకృతి. అయితే ఈ అనాది పదార్థాన్ని మనం ప్రత్యక్షంగా చూడలేము. కానీ ఊహించగలము. ప్రకృతి సంకీర్ణత, విస్తృతి దానికి గల గుణాల వల్ల. ఆ గుణాలు సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు. ఈ మూడుగుణాలు భౌతిక ప్రపంచ లక్షణాలు కొన్నింటికి ప్రతీకలు. స్వచ్ఛత, సునిశతత్వం, ప్రకాశం సత్త్వలక్షణాలు. కదలిక, స్పందన రజోగుణాలు. జడత్వం, నిరోధం, తమస్సుకు సంబంధించినవి. అనాది ప్రకృతిలోనే కాక దాని వివిధ రూపాల్లో సైతం ఈ గుణాలు వ్యక్తమవుతాయి. అయితే కేవలం ప్రకృతే ఈ విశ్వం కాదు. ఏ ఎరుక వల్ల ఈ భౌతిక ప్రపంచం గురించి మనకు తెలుస్తుందో అది పురుషుడు. ఎరుకకి, చైతన్యానికి, బోధనకి మూలమైనది పురుష. మనిషి అనుభూతిని ఈ రెండింటి వల్లనే వివరించగలం. పురుషుడు వ్యక్తిలోని చైతన్యం. స్వతహాగా గుణరహితుడు, విషయరహితుడు, పరిపూర్ణుడు. అయితే ప్రకృతితో సంసర్గం (అసోసియేషన్) వల్ల అది మనకు అవగతం కాదు.

మనిషి ప్రకృతి పురుషుల సమ్మేళనం. శరీరం, మనస్సు సైతం ప్రకృతి రూపాలే. స్వతహాగా పురుషుడు నిష్క్రియుడు, భోక్త, అకర్త, సాక్షీమాత్రుడు. కానీ, ప్రకృతితో కలసి ఉండటం వల్ల, బుద్ధి వల్ల, సత్త్వగుణంలో సాన్నిహిత్యం వల్ల పురుషుడు

మానసిక జీవితంతో తాదాత్మ్యం చెంది అదంతా తానే అన్న భావనకి గురి అవుతాడు. అది తెలుసుకొని ప్రకృతి నుంచి పురుషుడు విడివడి సహజంగా తనేమిటో అది కావటానికే ప్రకృతి పరిణమించేది.

ప్రకృతి పరిణామంలో మొదట మహత్తు (బుద్ధి), అహంకారం (నేను అన్న భావన), మనస్సు, తదుపరి మనిషి అనుభవానికి ఆధారమైన జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, ప్రపంచానికి ఆధారభూతమైన తన్మాత్రలు, పంచభూతాలు రూపొందుతాయి. తన్మాత్రలు, పంచభూతాలు జ్ఞానేంద్రియాలకు అనుసంధానమైన ప్రకృతి అంశాలు.

బుద్ధి, మనస్సు, అహంకారం వీటిని అంతఃకరణ అంటారు. మనిషికి మానసిక జీవనంలో గుణాల వల్ల అనుభూతి కలుగుతుంది. సత్త్వం వల్ల సుఖం, రజస్సు వల్ల దుఃఖం, తమస్సు వల్ల మోహం కలుగుతాయి. మనిషికి తనగురించి, బాహ్యప్రపంచాన్ని గురించి కలిగే జ్ఞానం అంతఃకరణ వల్ల, మానసిక జీవనం వల్ల ప్రభావితమవుతుంది. అందువల్ల వాస్తవాన్ని గ్రహించలేడు. సరైన జ్ఞానం గుణాల్ని, మనోవ్యాపారాన్ని అధిగమించినపుడే సాధ్యం. ప్రకృతికి బంధీకృతమైన పురుషుడు ఆ బంధనాల్నుంచి విడివడి జీవన్ముక్తుడు కావచ్చు. లేదా మరణానంతరం కైవల్యాన్ని పొందవచ్చును. మనస్సు వ్యాపారాల్ని నిరోధించి పురుషుణ్ణి వేరు చేయవచ్చును. జ్ఞానం వల్ల అది సాధ్యం.

పతంజలి యోగమార్గాన్ని పరిశీలించే ముందు సాంఖ్య, యోగదర్శనాలు విభేదించే రెండు ముఖ్యాంశాలను గమనిద్దాము.

సాంఖ్య దర్శనం దైవాన్ని విశ్వసించదు. జ్ఞానమే ముక్తికి మార్గం అని ప్రతిపాదిస్తుంది. యోగం ఈశ్వరుణ్ణి నమ్ముతుంది. ఈశ్వరుణ్ణి ఉన్నతంగా పరిణామం చెందిన పురుషుడిగా, యోగమార్గం అవలంభించిన వారికి గురువుగా, మార్గదర్శకంగా వర్ణిస్తుంది. యోగ ధ్యానాలే ముక్తికి మార్గంగా నిర్దేశిస్తుంది. వాటివల్లే జ్ఞానమూ కలుగుతుంది. అయినప్పటికీ ఈ రెండు దర్శనాలకి ముక్తి లేదా మోక్షమంటే మానవ చైతన్యం ప్రకృతి నుంచి విడివడి జనన మరణరహితమైన తన యధాస్థితిని పొందటమే.

యోగసూత్రాలు :

యోగసూత్రాలు ఒక చిన్న ఆధ్యాత్మిక మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథం. దాన్లోని సూత్రాలు క్లుప్తంగా, చాలా గూఢంగా ఉంటాయి. వివరణ లేకుండా యోగసూత్రాలను అర్థం చేసుకోవటం చాలా కష్టం. అందుకనేనేమో యోగసూత్రాలపై ఆకాలం నుంచి నేటి దాకా ఎన్నో వ్యాఖ్యానాలు, వ్యాఖ్యానాలపై వ్యాఖ్యానాలు సైతం వెలువడ్డాయి. వ్యాసుడి యోగభాష్యం, వాచస్పతి మిశ్రా రచించిన తత్త్వవిశారది, భోజుడి రాజమార్తాండ,

వ్యాసభాష్యంపై విజ్ఞాన భిక్షు వ్యాఖ్యానం, యోగవర్తిక కొన్ని ఉదాహరణలు. ఆధునిక కాలంలో ఉడ్స్ ఇంగ్లీష్ అనువాదం చాలా ఆదరణని పొందింది. ఆ తర్వాత మరెన్నో అనువాదాలు, వివరణలు వచ్చాయి. యోగసూత్రాల్లోని శ్లోకాల సంఖ్య 194. ఈ సూత్రాలు నాలుగు పాదాలు (భాగాలు)గా విభజింపబడ్డాయి. మొదటి పాదం పేరు సమాధి పాదం (51), రెండోది సాధన పాదం (55) మూడోది విభూతి (54), నాల్గోపాదం కైవల్య పాదం (34). యోగసాధనకి ఆధారమైన తాత్త్విక ప్రతిపాదనలు, ఆధ్యాత్మిక మనోవిజ్ఞానం, జీవనశైలి, సాధనా పద్ధతులు సమాధి, సాధన, కైవల్యమనే మూడు పాదాల్లో వివరింపబడ్డాయి.

మూడోదైన విభూతి పాదం యోగా వల్ల లభించే అద్భుత శక్తుల్ని వర్ణిస్తుంది. ఆకలిదప్పుల నివృత్తి నుంచి సర్వజ్ఞత దాకా ఎన్నో శక్తులు వర్ణింపబడ్డాయి. ఈ భాగంలో ఆకాశయానం, సమస్త జీవరాసుల భాషాజ్ఞానం, పునర్జన్మజ్ఞానం, భవిష్యజ్ఞానం, అంతర్ధాన శక్తి, పరకాయా ప్రవేశం... ఇలా ఎన్నో.

తన పరిధుల గురించి, నిస్సహాయత గురించి చింతించిన మనిషికి వాటిని అధిగమించాలని కలిగిన ఆశ బహుశా ఇలాంటి వర్ణనల్లో ద్యోతకమవుతుందేమో. శాస్త్రీయపద్ధతుల్లో ఇంకా నిగ్గుతేలవలసిన ఈ అధిమానసిక, అతీత మానవ శక్తులు గురించి చాలా అభిప్రాయాలున్నాయి. యోగాభ్యాసం వల్ల కలిగే శరీర సంవేదనల్ని సాధకులు ఆ రకంగా వ్యాఖ్యానించుకొని ఉంటారన్న అభిప్రాయం వీటిల్లో ఒకటి. పరామనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలాంటి ఆధునిక శాస్త్రాలు వీటిపై కొనసాగిస్తున్న పరిశోధనలు సర్వజనీనంగా ఈ శక్తులని రుజువుపరిస్తే బహుశా మానవ శక్తికి పరిమితుల్లేవని వెల్లడవుతుంది. అందాకా ఇవి విశ్వాసపరమైన, వివరణాతీతమైన విషయాలే.

తాత్త్విక, సాంకేతికపరమైన విషయాల జోలికి పోకుండా పతంజలి యోగాన్ని మనం ఒక ప్రపంచ దృక్పథంగా అంటే మనిషి గురించీ, ఈ విశ్వాన్ని గురించీ ఒక సిద్ధాంతంగా, ఒక జీవన విధానంగా, మనో నియంత్రణా పద్ధతుల సముదాయంగా భావించవచ్చు.

మనస్సు చంచలమైనది. దాని వృత్తులు అవిద్య, అస్మిత, రాగ, ద్వేష, అభినివేశాల వల్ల బాధాకరమైనవి. అవిద్య అంటే ఈ సృష్టిగురించి - చైతన్యాన్ని గురించి, ప్రకృతి గురించి సరైన జ్ఞానం లేకపోవటం, అస్మితమంటే నేను, నాది అన్న భావన, తాను కానిదాన్ని తాను అనుకోవటం, రాగమంటే సుఖాన్నిచ్చే విషయాల పట్ల అనురక్తి, ద్వేషమంటే కష్టాన్ని కల్గించే విషయాల పట్ల విముఖత, అభినివేశమంటే జీవితేచ్ఛ, మరణ భయం. చిత్తాన్ని దాని కారణంలో విలీనం చెయ్యటం ద్వారా ఈ ఐదు క్లేశాలు నాశనమవుతాయి. ద్రష్ట, దృశ్య సంయోగం లేకుండా పోయినప్పుడు అది జరుగుతుంది. అదే కైవల్యం. యోగసాధన అందుకే.

పతంజలి నిర్దేశించిన ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎనిమిది అంగాలు ఉన్నాయి. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన సమాధులు. మొదటి ఐదు యోగ యొక్క బహిరంగ అంశాలు. చివరివి మూడు, చిత్తానికి సంబంధించినవి. అంతరంగమైనవి.

యమములు :

సత్యము, అహింస, అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము ఈ ఐదు యమములు. మనిషి తన జీవితాన్ని ఎలా నడుపుకోవాలో, ప్రపంచంతో ఎలాంటి సంబంధం కలిగి ఉండాలో ఇవి నిర్దేశిస్తాయి.

ఆలోచనల్లో, మాటల్లో, చేతల్లో, నిజాయితీ, సమస్త జీవరాసుల పట్ల సుహృద్భావన, ఇతరులకు సంబంధించిన దేన్నీ ఆశించకుండా ఉండటం, తనకంటూ, తనదంటూ ఏమీ లేకుండా ఉండటం, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటం. యోగమార్గంలో నడవాలంటే వీటన్నిటినీ ఆచరించాలి.

నియమాలు :

వ్యక్తి తనని తాను ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలో నియమాలు తెలుపుతాయి. శౌచ్యము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము - ఈ ఐదు నియమాలు.

శరీరాన్ని, మనస్సుని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవటం. ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందటం, అతిసామాన్యమూ, పవిత్రమూ అయిన జీవితాన్ని గడపటం, ఆధ్యాత్మిక విషయాలను పఠించటం, దైవం పట్ల భక్తి ప్రవృత్తులు కలిగి వుండటం నియమాలు.

ఈ పది మార్గదర్శక సూత్రాలు మనిషి అనుసరించవలసిన నైతిక విలువల్ని, జీవన విధానాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ప్రపంచంలోని అన్ని మతాల సారాంశము యమనియమాల సారాంశమూ ఒక్కటే. అది మనిషి ప్రవర్తనా నియమావళి.

యమ, నియమాలను అనుసరించటం వల్ల చిత్తవృత్తులు అరికట్టబడతాయి.

ఆసనము :

ఏదయితే స్థిరమూ, సుఖమో అది ఆసనము. శరీరాన్నుంచి ఏ విధమైన ఇబ్బందీ కలగకుండా, కదలికలు లేకుండా చక్కగా కూర్చొని ధ్యానంలో నిమగ్నం కావటానికే ఆసనం.

ప్రాణాయామము :

స్థిరంగా కూర్చొని శ్వాస, ప్రశ్వాసలతో కూడిన శ్వాసక్రియాగతిని విచ్ఛేదించటం. మనోవ్యాపారాలకి, శ్వాసక్రియకి గల సంబంధం వల్ల ఏకాగ్రత కోసం శ్వాసని నియంత్రించటం, దాని వల్ల జ్ఞానం వికసించి ధారణకి అవసరమైన యోగ్యత సిద్ధిస్తుంది.

ప్రత్యాహారం :

ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన విషయాల పట్ల, బాహ్యప్రపంచం పట్ల చిత్తం సంయోగం చెందకుండా అంతర్ముఖమవటం. ఇంద్రియాలు తమ తమ విషయాలతో సంబంధం కోల్పోయి మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెందటమే ప్రత్యాహారం.

ధారణ :

ఏదో ఒక ప్రదేశంలో, శరీరం వెలుపల కానీ, లోపలకానీ చిత్తాన్ని నిలపటం. ఎన్నుకొన్న ప్రదేశం, వస్తువు లేదా విషయం పట్ల అవధానం, ఏకాగ్రత.

ధ్యానం :

ఏ విషయం మీద మనస్సు లగ్నంచేశామో దాని కేసి మనస్సు అఖండ దారావాహికంగా ప్రవహించటం. అంటే ధారణ స్థితి అవిచ్ఛిన్నంగా సాగి చిత్తాన్ని ధ్యేయంతో ఏకాగ్రత పరచటం.

సమాధి :

ధ్యానం ధ్యేయంగా మార్పు చెంది ప్రకాశవంతమైనప్పుడు అంటే ధ్యేయం, ధ్యాతా, ధ్యానం - ఈ మూడింటిలో ధ్యేయ జ్ఞానం మాత్రమే ఉండి మిగిలిన రెండిటి ఎరుకా లుప్తమయిన స్థితి సమాధి. పతంజలి మహర్షి ఎన్నోరకాల సమాధిస్థితుల్ని వర్ణిస్తాడు. సమాధిలో సర్వజ్ఞత, పరమానందము, పరిపూర్ణ జ్ఞానము సిద్ధిస్తాయి. అది పురుషుడు వేరుపడటానికి దారితీస్తుంది.

ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల మూడింటినీ కలిపి సంయమనం అంటారు.

అభ్యాస, వైరాగ్యాలు పతంజలి యోగానికి మూలస్థంభాలు. అకుంఠిత దీక్షతో, నిర్వికారంగా యోగాభ్యాసం చేస్తే ఎవరికైనా చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడి, సర్వజ్ఞతా తదుపరి కైవల్యమూ సిద్ధిస్తాయన్నది యోగసూత్రాల ప్రతిపాదన. ఈ యోగ విధానాన్ని రాజయోగమనీ అంటారు.

యోగలో ముఖ్యాంశమైన ధ్యానపద్ధతులు ఉపనిషత్తుల కాలంలో అభివృద్ధి చెంది పతంజలి యోగ సూత్రాలతో, బుద్ధ ఘోషుడివిశుద్ధ మగ్గతో విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. భారతావని నుంచి విదేశాలకు ఈ విజ్ఞానం వ్యాప్తి చెందింది. క్రీస్తు పూర్వం మూడవ శతాబ్దంలో ఈజిప్టులోను, క్రీస్తుశకం నాలుగవ శతాబ్దంలో చైనాలోను భారతీయ సాధువులు ఈ విద్యను బోధించారని స్వామి రామ అభిప్రాయపడ్డారు. భారత దేశాన్నుంచి సింహళానికి మరి ఇతర ఆసియా దేశాలకు యోగవిద్య వ్యాప్తి చెందింది. ధ్యానం చైనాలో 'చాన్'గ జపాన్ లో 'జెన్'గ రూపాంతరం చెందింది. అక్కడి సంస్కృతులతో కలసిపోయి ప్రత్యేకతని సంతరించుకొంది. దైవాన్ని, ఆత్మని విశ్వసించని జైనమతంలోను, బౌద్ధంలోను యోగ ఎంతో ప్రముఖస్థానం వహించి గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందింది. క్రైస్తవమతంలో సైతం అతి ప్రాచీనకాలంలో సెయింట్ ఆంధోని, సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ మొదలైన వారు మెడిటేషన్ పద్దతులను అనుసరించారు. ఒక రకంగా ప్రపంచ మతాలన్నింటిలోనూ ఏదో ఒక రూపంలో సత్యాన్వేషణలో ధ్యాన పద్దతులు అంతర్భాగంగా ఉంటూనే వచ్చాయి అని మనం చెప్పుకోవచ్చు. ఈనాడు ప్రపంచమంతటా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న అనేకానేక ధ్యానపద్ధతులకి మూలం పతంజలి, బుద్ధ ఘోషుడు క్రోడీకరించిన పద్ధతులే.

యోగ, ధ్యాన విధానాలని ఎన్నో మతాల వారు తమ ప్రపంచ దృక్పధాలకి, విశ్వాసాలకి అనుగుణంగా మలచుకున్నారు. యోగ పద్ధతుల లౌకికత్వానికి ఇదొక ప్రతీక. పవిత్ర (సేక్రెడ్) లౌకిక (సెక్యులర్) ధ్యానపద్ధతులు ఎన్నో ఈనాడు వివిధ దేశాల్లోని ప్రజలు అనుసరిస్తున్నారు. వీటిలో కొన్నిటిపై విస్తృతంగా శాస్త్రీయపరిశోధనలు జరిగాయి. వాటి ఫలితంగా ధ్యానం ఒక మనో విజ్ఞానంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి, వికాసానికి దోహదం చేసే కొన్ని పద్ధతుల సముదాయంగా రూపొందింది.

ఆధునిక దృక్పథంలో ధ్యానం

ధ్యాన పద్ధతుల్లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. వాటి సారాంశం ఏమిటంటే సరైన వైఖరితో ఏ పనైనా చెయ్యటం. ధ్యానం పట్ల సరైన అవగాహన ఉన్న వ్యక్తికి జీవితమే ధ్యానం, ధ్యానమే జీవితం. విభిన్న సంస్కృతుల్లో రకరకాల పేర్లతో, కర్మలతో, కళారూపాలతో, ఆలోచనలతో, మార్మికానుభూతులతో, ఆధ్యాత్మికతతో ముడిపడి ఉన్న మెడిటేషన్ ప్రక్రియలన్నింటిలోను ముఖ్యంగా కన్పించే అంశం 'మననం' లేదా 'తలంపు' (డ్వెల్లింగ్). అది మానసిక ప్రతిమ, స్థితి, కదలిక, సంజ్ఞ, స్థలం, స్వరం,

మంత్రం, విగ్రహం, భావం దేన్ని గురించయినా కావచ్చు. ఆ తలంపు వల్ల ఒక స్థితి, స్థాయి ధ్యానికి లభిస్తాయి. అది ఏ విషయంలోనైనా కావచ్చు. ఆ వైఖరివల్ల కదలిక నాట్యమవుతుంది. ఆలోచన అంతర్దృష్టి (ఇన్‌సైట్) అవుతుంది. ధ్యాన ప్రక్రియ ధ్యేయం ఆధ్యాత్మిక సత్యం కావచ్చు. సమస్యాపరిష్కారం కావచ్చు.

ధ్యానం ఒక పద్ధతి మాత్రమే కాదు, దాన్ని ఉపయోగించే రీతి కూడా. అదేమిటో మాటల్లో చెప్పటం కష్టం. సాధనలో, అనుభవంలోనే అది అవగతమవుతుంది. అది వైఖరి, మార్గం, ధ్యేయం, ఈ మూడును, ఇంకా ఎక్కువే కూడ. ధ్యానం కోసం ఎన్నో రకాల ధ్యేయవస్తువుల్ని ఎన్నుకుంటారు. శరీరం వెలుపల కాని, లోపలకాని, ఏదైనా ఒక ప్రదేశంపై మనస్సుని లగ్నం చేయవచ్చు. నుదురు, ముక్కు చివర, గుండెస్థానం, బొడ్డు, గోడమీది ఒక గుర్తు, మనో ప్రతిమ, శబ్దం, ప్రతీక, చిహ్నం, మాట, మంత్రం, కమలం, శిలువ - ఇలా ఏదైనా కావచ్చు. "నేనెవరిని? సృష్టికి మూలం ఏమిటి?" లాంటి ప్రశ్నలు "అహం బ్రహ్మోస్మి" ("నేనే బ్రహ్మన్ని") "తత్త్వమసి" (నేను అదే) లాంటి తాత్త్వికభావనలు సైతం ధ్యానాంశాలే. ధ్యానాభ్యాసం చేతనావస్థలో మార్పుకు దారితీస్తుంది. ధ్యాని విశ్వాసాలను బట్టి అంతర్దృష్టి, అనుభూతి ధ్యానం వల్ల కలుగతాయి. విశ్వసించిన తాత్త్విక సత్యాలు అనుభవైక వేద్యం అవుతాయి.

ఏదైనా విషయాన్ని/వస్తువును ఎన్నుకొని దాని గురించిన తలంపుతో చంచలమైన మనస్సును నిరోధించటం ధ్యానంలో ముఖ్య విషయం. ధారణ, అవధానం, ఏకాగ్రత, దాని ప్రక్రియ. ప్రత్యేకంగా ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకొని ఏకాగ్రతతో దాని పట్ల మనస్సు లగ్నం చేయటం లేదా ఏ విషయమైతే ఎరుకలోకి వస్తుందో దానితో మనసు నిండటం. ఏకాగ్రత కుదిరినప్పుడు అది ధ్యానానికి దారి తీస్తుంది. క్రమంగా మనస్సు స్వరూప స్వభావాలు తెలియవస్తాయి. మనగురించి, మన మనో వ్యాపారాల గురించి మనకున్న ఎరుక, అవగాహన విస్తృత మవుతాయి. ఈ అవగాహన ప్రపంచ దృక్పథంలో, జీవన శైలిలో మార్పుకు దారితీయవచ్చు.

ధ్యానాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలంటే, చైతన్యం పట్ల, ఏకాగ్రత పట్ల మనకు కొంత అవగాహన అవసరం. చైతన్యం అంటే ఎరుక, మన స్పృహ. ఎరుకలోని విషయాలు, ఎరుక కలిగి ఉన్నామన్న ఎరుకా లేదా జ్ఞానమూ చైతన్యమే. అచేతన (అన్‌కాన్షియస్) గురించి సైతం చేతన వల్లనే మనకు తెలిసేది. సాధారణంగా మన అవధానం చంచలమై ఉంటుంది. అది బయటి ప్రపంచంలోని విషయాల పట్ల కావచ్చు. అంతర్గతమైన శారీరక, మానసిక, ప్రక్రియల గురించి, సంవేదనల గురించి కావచ్చు. సాధారణంగా మన అవధానం ఎక్కువగా బాహ్య ప్రపంచ విషయాలపట్ల ఉంటుంది. ఆ ధారణని అంతర్గతం

చెయ్యటం చాలా ధ్యానపద్ధతుల్లో మనకు కన్పించే విషయం, అట్లా అని అన్ని ధ్యానపద్ధతులు ఆ కోవకి చెందవు. కాన్‌సన్‌ట్రేటివ్ మెడిటేషన్‌లో ఒక ధ్యేయాంశం ఉంటుంది. మన మనస్సులో ఎప్పుడూ సాధారణంగా ఏదో ఒక విషయం మెదులుతూనే ఉంటుంది. మన ఆలోచనల్ని గమనించినట్లయితే, మనస్సు ఎంత చంచలమైనదో, ఒక విషయాన్నుంచి మరొక విషయానికి ఎంత వేగంగా పరిగెడుతుందో మనందరికీ అనుభవమయ్యే సంగతే. ఏ విషయంపట్లయినా ఏకాగ్రత మనకు కుదిరిందంటే అది మన అవసరాలకి సంబంధించిన విషయము, మనకెంతో కుతూహలం కల్గించే విషయము అయ్యి ఉంటుంది. చేస్తున్న పనిపట్ల ఏకాగ్రత ఉంటే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని మనందరికీ తెలుసు. అలాగే, మనం సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు కాస్త స్థిరంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మనకు చాలా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు ఆలోచనల్లో వైరుధ్యం ఉండదు. ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు, రతిలో సైతం మనకు కొంతమేర ఏక్రాగత ఉంటుంది. మనస్సు పరిపరివిధాల పోతున్నప్పుడు, ఆలోచనలెంత మాత్రమూ మన ఆధీనంలో లేనప్పుడు మనమెంత అశాంతికి గురిఅవుతామో, మన సమర్ధత ఎంత క్షీణిస్తుందో చెప్పలేము. అంటే సాధారణంగా మనస్సు పరిపరి విధాల పోనప్పుడు, ఆలోచనల్లో వైరుధ్యం లేనప్పుడు, సమన్వయం ఉన్నప్పుడు మనం ప్రశాంతంగా కానీ, సంతోషంగా కానీ ఉంటాము. అలాగే చేస్తున్న పనిలో మనస్సు నిలిచినప్పుడు ఆ పని చక్కగా చెయ్యగలుగుతాము. దీనిని బట్టి సంతోషానికి, సామర్థ్యానికి, అవధానానికి కొంత సంబంధం ఉన్నట్లుగ తెలుస్తున్నది కదా.

మనస్సు చంచలత్వాన్ని నిరోధించటానికి ఒక పద్ధతి, ఒక విషయాన్ని ఎంచుకొని దాని పట్ల మనస్సు నిలపటం. అప్పుడు మనస్సు దారి తప్పి వేరే విషయం వైపు మరలినా మళ్ళీ దాన్ని ధ్యేయం వైపు మళ్ళించటం ధ్యానంలో జరుగుతుంది. మొదట్లో మనస్సు ధ్యేయంపై లగ్నం కావటానికి ఎంతో శ్రమపడాల్సి ఉంటుంది. సాధనతో శ్రమలేకుండానే అది సాధ్యమవుతుంది. శ్రమరహితమైన ఏకాగ్రతే ధ్యానానికి దారితీసేది.

ధ్యానంతో జీవనానుభవాల్లో మనం గురైన నియంత్రణల నుండి, మనకు అలవాటైన ఆలోచనారీతుల నుండి, ఉద్వేగ ప్రతిస్పందనల నుండి ఎరుకతో స్వేచ్ఛను పొందవచ్చు.

ధ్యానాన్ని అభ్యసించటం వల్ల చిత్తవృత్తిలోను, శరీర వ్యాపారాల్లోనూ ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. అవి మనిషి ఆరోగ్యానికి, అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. వాటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

ధ్యానం వల్ల కలిగే లాభాలు

మహర్షి మహేష్ యోగి వేదాలు, ఉపనిష్పత్తులు, యోగసూత్రాలు, భగవద్గీత ఆధారంగా రూపొందించిన సైన్స్ ఆఫ్ క్రియేటివ్ ఇంటెలిజన్స్ (సృజనాత్మక ప్రజ్ఞా శాస్త్రం)లోని ఒక ముఖ్యమైన పద్ధతి భావాతీత ధ్యానం (ట్రాన్సెండెంటల్ మెడిటేషన్, టి.ఎం.). ఇది మంత్రంతో కూడిన ఒక ధ్యానపద్ధతి. దీనిపై హార్వార్డ్ యూనివర్శిటీలో కేత్‌వాల్లేస్ పరిశోధనతో ధ్యాన పద్ధతులపై రీసెర్చికి అంకురార్పణ జరిగింది.

మహర్షి మహేష్ యోగి ధ్యాన పద్ధతికి ఆధారమైన మతపరమైన పూజ, మంత్రాలతో కూడిన విశ్వాసాలు, పద్ధతి ఒప్పుకోలేని హెర్బర్ట్ బెన్‌సన్, మంత్ర ప్రమేయంలేని టి.యం. ని పోలిన రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్ అనే లౌకిక పద్ధతిని రూపొందించటం, ఆపై మరెన్నో లౌకిక ధ్యాన పద్ధతులు రూపొందటానికి దారితీసింది. లౌకిక ధ్యానపద్ధతులతో పాటు స్వీయ నియంత్రణా విశ్రామ పద్ధతులు (సెల్ఫ్ రెగ్యులేషన్ రిలాక్సేషన్ స్ట్రాటజీస్) అనేకం సైతం ప్రాచుర్యంలోనికి వచ్చాయి. కారింగ్‌టన్ 'క్లినికల్లీ స్టాండర్డైజ్‌డ్ మెడిటేషన్', జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్, షుల్జ్ ఆటోజనిక్ ట్రెనింగ్, బయోఫీడ్ బాక్, హిప్నోసిస్ వీటిలో కొన్ని.

ఇప్పటి వరకు అన్నిరకాల మెడిటేషన్ల మీద, స్వీయనియంత్రణా విశ్రామ పద్ధతుల మీద కొన్ని వేల అధ్యయనాలు జరిగాయి. ప్రపంచం అంతటా ఎన్నో మిలియన్ల మంది ప్రజలు ఈనాడు ధ్యానపద్ధతుల్ని అనుసరించటానికి శాస్త్రీయ పరిశోధనలే కారణం అనుకోవటం అనుచితమేమీ కాదు.

తూర్పు దేశాల ధ్యానపద్ధతులు ఆధారంగా రూపొందింపబడ్డ లౌకిక ధ్యానపద్ధతులు, పాశ్చాత్య దేశాల్లో చికిత్సావిధానాల్లో ఉపయోగంలోకి వచ్చిన స్వీయనియంత్రణ, విశ్రామ పద్ధతుల సిద్ధాంత ప్రాతిపదికల గురించి, వీటన్నింటి ఫలితాల గురించి ఇంకా ఏకీభావం లేనప్పటికీ, ధ్యానపద్ధతుల వల్ల అభ్యాసకుల్లో వచ్చేమార్పుల గురించి ఎంతో సమాచారం మనకు లభిస్తోంది. వివాదాలు, ముఖ్యంగా మెడిటేషన్‌కి మిగతా విశ్రామపద్ధతులకీ, సెల్ఫ్ రెగ్యులేషన్ విధానాలకీ గల తేడా గురించి విభేదాలు ఉన్నాయి. మెడిటేషన్ ప్రభావం మిగతా పద్ధతులకంటే భిన్నమా? భిన్నమైతే ఏరకంగా? ఉదాహరణకి జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ ప్రభావం, ధ్యాన ప్రభావం ఒక్కటేనా? హిప్నాసిస్‌కి మెడిటేషన్‌కీ, మెడిటేషన్‌కీ ఆటోజనిక్ ట్రయినింగ్‌కీ గల తేడా ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నలకి లభించే సమాధానాల్లో ఇంకా ఏకీభావం లేదు. మెడిటేషన్ మీద ఇప్పటికి జరిగిన పరిశోధనల్లో కొన్నిటిలో ఏవో కొన్ని లోపాలున్నా మొత్తం మీద మెడిటేషన్

చేస్తున్నప్పుడు వచ్చే మార్పుల గురించీ, దీర్ఘకాలికమూ, స్థిరమూ అయినదాని ప్రభావాల గురించీ నిర్దిష్టమైన సమాచారం ఉంది. ధ్యానం చేయటం వల్ల శరీరంలో, మానసిక ప్రక్రియల్లో సంభవించే మార్పుల్ని, ధ్యానం చేసేవారి జీవనశైలిలో, మూర్తిమత్వంలో కలిగే మార్పుల్ని, ధ్యానం చేసే మామూలు మనుషులపైనా, ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉండి ధ్యానం చేసినవారిపైనా జరిగిన పరిశోధనా ఫలితాలని బట్టి ఈ క్రింది విధంగా మనం చెప్పుకోవచ్చు.

మెడిటేషన్ వల్ల గుండెకొట్టుకునే వేగం, రక్తపోటు తగ్గుతాయి. అవి మరింత స్థిరంగా కూడ ఉంటాయి. శ్వాస ఉధృతం తగ్గి గాఢంగా, సమంగా ఉంటుంది. రక్తంలో లాక్టేటు, ట్రైగ్లిసరైడ్ల స్థాయి తగ్గుతుంది. మెదడు విశ్రాంతిని సూచించే ఆల్ఫా తరంగాలని ఎక్కువగా వెలువరిస్తుంది. మెదడులోని రెండు అర్ధగోళాల మధ్య సమన్వయం పెరుగుతుంది. శరీరం మొత్తం మీద జీవ ప్రక్రియ (మెటబాలిజం) రేటు తగ్గుతుంది. చర్మం నుంచి రికార్డు చేయబడే గాల్వానిక్ స్కిన్ రెస్పాన్స్ తక్కువగా, స్థిరంగా ఉంటుంది. ఇది స్వయం నియంత్రిత నాడీ వ్యవస్థ (ఆటనమిక్ నెర్వస్ సిస్టం)లో సమతుల్యతని సూచిస్తుంది.

ఇంకా, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసేవారు తలనొప్పి, జలుబు, అజీర్ణం లాంటి మనోశారీరక (సైకొసొమాటిక్) వ్యాధుల లక్షణాలు ధ్యానం చెయ్యనివారి కంటే తక్కువగా తమకున్నాయని రిపోర్టు చేస్తారు. డాక్టరు సూచించిన మందులు, తమకై తామువాడే మందులు సైతం వీరు తక్కువగా వాడతారు. ఆందోళన, భయం వీరిలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఆత్మసిద్ధి (సెల్ఫ్ యాక్చువలైజేషన్) మాపకాలపై వీరికి ఎక్కువ మార్కులు వస్తాయి. అంటే తమకుగల శక్తి యుక్తుల్ని, సృజనాత్మకతని వారు వ్యక్తీకరించుకోగలుగుతారు. ఇతరులతో చక్కటి సంబంధాలు కలిగి ప్రేమాస్పదులై ఉంటారు. వారి మూర్తిమత్వం (పర్సనాలిటీ) మంచి అంశాలతో కూడి, సమన్వయం కలిగినదై ఉంటుంది. వీరిలో ఇంద్రియగ్రాహ్యత, ఇంద్రియ-చాలన సమన్వయత బాగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత, విజిలెన్స్ (జాగరూకత) కలిగి ఉంటారు. చురుగ్గానూ, సృజనాత్మకంగానూ ఉంటారు. ఒత్తిడికి, ఒత్తిడి వ్యాధులకు తేలిగ్గాలోనుకారు.

ఈ మార్పుల్నీ, మరెన్నో ఇతర పరిశోధనలనీ దృష్టిలో పెట్టుకుని, క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల కలిగే లాభాల్ని సౌలభ్యం కోసం ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చు.

1. గాఢమైన విశ్రాంతి :

ధ్యానం వల్ల శరీరంలో సంభవించే మార్పులు - మెదడు విసర్జించే విద్యుత్‌తరంగాలు, గుండె, రక్తప్రసరణ శ్వాస మొదలైన వ్యవస్థల్లో మార్పులు- ప్రగాఢమైన ఎరుకతో కూడిన విశ్రాంతిని సూచిస్తాయి.

2. ఒత్తిడి నివారణ :

పైన ఉదహరించిన మార్పులు, శరీరంలో సంభవించే రసాయనిక మార్పులు- రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్ లాక్టేట్ల స్థాయి తగ్గటం లాంటివి- ఒత్తిడిని నివారిస్తాయి.

జీవితంలో ఒత్తిడి వల్ల శరీర, మానసిక ప్రక్రియల్లో కలిగే మార్పుల్ని ఒత్తిడి ప్రతిస్పందన (స్ట్రెస్‌రెస్పాన్స్) అంటారు. దానికి వ్యతిరేకమైన ప్రతిస్పందన మెడిటేషన్ వల్ల కలుగుతుంది. దాన్ని 'విశ్రాంతి ప్రతిస్పందన' (రిలాక్సేషన్ రెస్పాన్స్) అంటారు.

3. ఏకాగ్రత :

ధ్యానం యొక్క ప్రత్యేకత అవధానం లేదా ఏకాగ్రత. రోజూ ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల మన ధారణ శక్తి పెరుగుతుంది. పనులు ఏకాగ్రతతో సమర్ధవంతంగా చెయ్యటానికి ధ్యానం ఉపకరిస్తుంది.

4. క్రమబద్ధమైన ఆలోచనాసరళి :

పరస్పర విరుద్ధమైన ఆలోచనలు, ఉద్వేగ భరితమైన ఆలోచనలు తగ్గుముఖం పడతాయి. వ్యక్తి అంతర్గత ప్రపంచంలో హార్మోని (సామరస్యం) పెరుగుతుంది.

5. వ్యాధినిరోధక శక్తి :

ఒత్తిడి, తికమక, నిరాశ, ఆందోళన, భయం, ఒంటరితనం-ఇవన్నీ మనలోని వ్యాధినిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తాయి. మెడిటేషన్ వల్ల ఆలోచనలపై, ఉద్వేగాలపై కొంత అదుపు లభిస్తుంది. భయాలు తొలగిపోతాయి. మానసికప్రశాంతత కలుగుతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యం అన్ని రకాలుగా మెరుగవుతుంది. వ్యాధులకు తేలికగా ధ్యానులు గురికారు.

6. వయస్సు ప్రభావం :

వయస్సు వల్ల శరీరంలో, మనస్సులో వచ్చే మార్పులు ధ్యానం వల్ల నెమ్మదించి వ్యక్తులు ఉత్సాహంగా, శక్తిమంతంగా ఉంటారు.

7. ప్రజ్ఞ :

ధ్యానం వల్ల ఏకాగ్రత, పరిశీలనా శక్తి, జ్ఞాపక శక్తి, మెరుగై వ్యక్తుల ప్రజ్ఞాపాటవాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

8. జీవనశైలి :

ధ్యానం వల్ల సమకూరే సంయమనం, మనశ్శాంతి, జీవితంలో మార్పుకు దారితీసి జీవనశైలి మెరుగవుతుంది. అనుకూలమైన మూర్తిమత్వ లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. వ్యక్తులతో సంబంధాలు మెరుగవుతాయి.

9. అంతర్దృష్టి :

అలవాటైన, నియంత్రణాభరితమైన ఆలోచనారీతుల్లో మార్పులు వచ్చి విషయనిష్టతో సునిశితంగా ఆలోచించటం మొదలవుతుంది. అంతకు ముందు ఎరుకలో లేని విషయాలు తెలియవస్తాయి. అవగాహన పెరుగుతుంది. పాక్షికాభిప్రాయాలు తొలగిపోతాయి. ఆలోచనలు అంతర్దృష్టికి దారితీస్తాయి.

10. సృజనాత్మకత :

మెడిటేషన్ వల్ల వ్యక్తులకు సహజంగా ఉండటం, సహజంగా స్పందించటం అలవడుతుంది. అందువల్లా, నియంత్రిత ధోరణులు తగ్గటం వల్లా వ్యక్తుల్లో సృజనాత్మకత అభివృద్ధి చెందుతుంది.

11. స్వీయసంవృద్ధి - స్వేచ్ఛ

ధ్యానం వల్ల మనిషి సమర్ధత, అవగాహన పెరిగి అతను ఆధారపడే విషయాలు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయి. ఆలోచనలో, నడవడిలో స్వేచ్ఛా ధోరణులు వ్యక్తమవుతాయి.

12. ఎరుక - విస్తృతి :

ధ్యానం వల్ల శారీరక, మానసిక అవస్థల గురించిన అవగాహన పెరుగుతుంది. అవ్యక్త చైతన్యంలోని విషయాలు, అంటే మనస్సు లోలోపలి విషయాలు ఎరుకలోకి వస్తాయి. అందువల్ల వ్యక్తి చేతన విస్తృతమౌతుంది. ఈ ఎరుక క్రమంగా అవగాహనకి, అదుపుకి దారి తీస్తుంది.

13. ఆధ్యాత్మికత :

వివిధ మతాలు, దార్శనికులు, ప్రతిపాదించిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం-ఈ సృష్టి గురించి, మనిషి మనుగడ గురించి -ధ్యానం వల్ల అనుభవైకవేద్యం అవుతుంది. విశ్వాసాలు, జ్ఞానం అనుభవంలోకి వచ్చి ఎన్‌లైటన్‌మెంట్ కలుగుతుందని మెడిటేషన్ని అవలంబించే అన్ని సాంప్రదాయాలు నమ్ముతాయి.

మెడిటేషన్ వల్ల కలిగే లాభాల వల్ల ఆ పద్ధతుల్ని మానసిక చికిత్సలో అనుబంధ, ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులుగా ఎందరో చికిత్సకులు ఉపయోగిస్తున్నారు.

ప్రపంచం అంతటా విద్యాసంస్థలు, పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలు కొన్నింటిలో ధ్యానపద్ధతుల్ని ప్రవేశపెట్టి మంచి ఫలితాల్ని పొందుతున్నామని ప్రకటిస్తున్నారు.

సమాజంలో భావాతీత ధ్యానం (టి.యం) చేసే వ్యక్తుల సంఖ్య పెరిగిన కొద్దీ నేరాల సంఖ్య తగ్గి, హార్మనీ పెరుగుతుందని వెల్లడించిన పరిశోధకులు ఉన్నారు.

ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, ఆధ్యాత్మిక విషయాల పట్ల ఆసక్తి లేని వారు సైతం ఆరోగ్యం కోసం, ఆనందం కోసం, సమర్థత పెరగటానికీ ధ్యాన పద్ధతులు అవలంబించి ప్రయోజనం పొందుతున్నారు. నిజానికి పాశ్చాత్య దేశాల్లో ధ్యానపద్ధతులు ప్రాచుర్యం పొందటానికి కారణం నిత్యజీవితంలో వాటి ఉపయోగం వల్లనే.

ఆధునిక దృక్పథంతో ధ్యానాన్ని మనం ఒక మానసికవ్యాయామంగా భావించటం అనుచితమేమీ కాదు. శరీరానికి మల్లే మనసుకూ వ్యాయామం మేలు చేస్తుందన్న విషయం ఎవ్వరూ కాదనలేరు. ధ్యానం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే దాని వల్ల మనస్సు, శరీరం రెండూ లబ్ధి పొందుతాయి. ఇదే ఆధునిక పరిశోధనల్లో నిర్వివాదంగా వెల్లడయింది.

మెడిటేషన్ని ఒక మతానికి, ఆధ్యాత్మిక ధోరణికి సంబంధించిన విషయంగా భావించటం సరికాదు. ఎందుకంటే, జీవిత సమస్యల్ని ఎదుర్కోవటానికి, సృష్టిని అర్థం చేసుకోవటానికి తాను ఆవిర్భవించిన దగ్గర్నుంచీ మనిషి అన్వేషిస్తూనే ఉన్నాడు. మనిషి జీవన స్థితిగతులు, విజ్ఞానస్థాయి తాను వెతుక్కొనే సమాధానాలపై, రూపొందించుకొనే విధానాలపై ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒకప్పటి సమస్యా పరిష్కార, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణలో మోక్షసిద్ధికి ఉద్భవించిన యోగ ధ్యాన పద్ధతుల్ని మనిషి తనస్థాయి పెరిగిననాడు ఎలా పరిగణిస్తాడన్నది అతని ప్రపంచదృక్పథం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో నిగ్గుతేలుతున్న ధ్యాపద్ధతులు ఒక మతానికి, దేశానికి, సాంప్రదాయానికి పరిమితమైనవి ఎంతమాత్రమూ కావు. వాటిలో సార్వజనీనమైన సంగతులు ఎన్నో వున్నాయి. ఆధునిక మానవుడు ధ్యానాన్ని తన ఎరుకని విస్తృత పరచుకోవటానికి, శారీరక, మానసిక ప్రక్రియల్ని నియంత్రించుకొని సుసంపన్నమైన జీవితం గడపటానికి నిస్సందేహంగా ఉపయోగించుకోవచ్చని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నాయి.

ధ్యానమనోవిజ్ఞానం

ధ్యానాన్ని రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఏదైనా ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకొని దాని పట్ల మనస్సు కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రత సాధించటం ఒక పద్ధతి. దీన్ని ఏకాగ్రతా ధ్యానం (కాన్సంట్రేటివ్ మెడిటేషన్) అంటారు. ప్రత్యేకంగా ఒక విషయాన్నంటూ ఎన్నుకోకుండా ఎరుకలోకి వచ్చే బాహ్య ప్రపంచంలోని ప్రతి విషయాన్నీ సంపూర్ణంగా గమనించటం రెండో పద్ధతి. దీన్ని ఓపెనింగ్ అప్ లేదా మైండ్ ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ (పూర్ణమనోధ్యానం) అంటారు. మనో వైజ్ఞానికులు కొందరు ధ్యానానికి ఇచ్చిన వివరణని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాము.

ఏకాగ్రతా ధ్యానం, పూర్ణమనోధ్యానం రెండింటిలోనూ ముఖ్య విషయం అవధానాన్ని అంటే ధారణని పునర్వ్యవస్థీకరించటం. అంటే మనకు ఉన్న ధారణకి తిరిగి శిక్షణ ఇవ్వటం. పద్నాలుగు రకాల ధ్యాన పద్ధతుల్ని అధ్యయనం చేసి డేనియల్ గోల్‌మన్ ఇచ్చిన వివరణ ఇది.

"ధ్యానం ఒక మానసిక స్థితిని పొందే ప్రక్రియ" అని వర్ణిస్తూ క్లాడియోనరాన్జో, మనస్సు విచ్చలవిడితనాన్ని ఆపే ప్రయత్నంలో ఒక వస్తువు, సంవేదన, ప్రవచనం, సమస్య, మానసిక అవస్థ లేదా చర్య మీదికి మనస్సును మళ్ళించి నిలపటం అని అంటాడు. ఆయన ధ్యానాన్ని ధ్యానాంశాల్ని బట్టి మూడు రకాలుగా విభజించాడు.

ఏకాగ్రతా ధ్యానంలో ధ్యాని బాహ్యమైన, ప్రతీకలయిన వస్తువుల మీద ధారణ చెయ్యటం జరుగుతుంది. ఆ వస్తు, విషయ స్వరూపాల్ని అంతర్గతం చేసుకొనే ప్రయత్నం ఈ పద్ధతిలో ఉంటుంది.

నిమగ్న (ఎబ్‌సార్బిటివ్) ధ్యానపద్ధతిలో ధ్యాన వస్తువు మనస్సులో సహజంగా తలెత్తే ఏ విషయమైనా కావచ్చు.

ధ్యాన విషయం అటు బాహ్యమూ, ఇటు అంతర్గతమూ కాని, మూడవ పద్ధతిలో మనస్సు వర్గీకరణ ప్రవృత్తిని ఆపి, నిశ్చలనం చేసే ప్రయత్నం, బాహ్య అనుభూతుల నుంచి, అంతర్గత అనుభూతుల నుంచి సైతం మళ్ళించటం ఉంటుంది.

రాబర్ట్ ఆర్న్‌స్టయిన్ ఎరుకని పరిమితం చేసే పద్ధతులు, ప్రయత్న పూర్వకంగా ఎరుకని విస్తృతం చేసేందుకు మనస్సును బాహ్య ప్రపంచం కేసి తెరచి ఉంచే పద్ధతులు అని ధ్యానాన్ని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తాడు. చాలా ధ్యాన పద్ధతుల్లో ఒక మార్పు చెందని విషయానికి ఎరుకని పరిమితం చెయ్యటం ముఖ్య విషయమని అంటాడు.

ఆర్న్‌స్టయిన్ దృష్టిలో వస్తువు కంటే ధ్యానంలో ఎరుకని కేంద్రీకరించి ఎక్కువ సమయం ఉండగలగటం ముఖ్య విషయం. కాన్‌సన్‌ట్రేషన్ మెడిటేషన్లో ధారణని మార్పు చెందని ఉద్దీపన మీద కేంద్రీకరించటం వల్ల బాహ్య ప్రపంచపు ఎరుక పరిమితమై క్రమేపి మనస్సు విషయరహితమై, ఎరుక విస్తృతమై అంతకు ముందులేని గ్రహణ శక్తి కలుగుతుందనీ, మామూలుగా గమనించని సూక్ష్మ విషయాలు ధ్యాని గమనించగలుగుతాడనీ అంటాడు. రాత్రి పూట నక్షత్రాలు కనిపించటం లాగే.

వాల్టర్ వడాజ్నిక్ ధ్యానాన్ని రెండు రకాలుగా విభజిస్తాడు. నిర్ణీత (ఫిక్స్‌డ్) ధ్యానము, వ్యాప్తి (డిస్కర్సివ్) ధ్యానము అని. మొదటి పద్ధతిలో బాహ్యమైన లేదా అంతర్గతమైన ఒక విషయంపై ధారణ చెయ్యటం ఉంటుంది. ఆ విషయం ఏదైనా కావచ్చు. మనో ప్రతిమ, విగ్రహం, శరీరంలోని భాగం, సంవేదన, ఉద్వేగం, మాట, స్వరం, నాదం, మంత్రం, ప్రశ్న, వ్యాఖ్య, నిశ్శబ్దం, శూన్యత... ఇలా ఎన్నో.

డిస్కర్సివ్ ధ్యానంలో విషయాల వరుస ఉంటుంది. పూర్ణ మనస్సుతో ఒక కర్మలో, నృత్యంలో పాల్గొనటం, పనిచెయ్యటం, గతానుభవాలు పునర్జీవించటం, గైడెడ్ ఇమేజరీ, సంవేదనల్ని, ఉద్వేగాల్ని, ఆలోచనల్ని, ఇమేజెస్‌ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం గమనించటం, ఇలా ఏదైనా సరళి కలిగిన అంశం మీద మనస్సు నిలపటం, దానితో మనస్సు నిండటమే ఈ ధ్యానం. వడాజ్‌నిక్ చాలా ధ్యాన పద్ధతులు ఈ రెండిటి సమ్మేళనం అని అభిప్రాయపడ్డాడు.

టిబెట్ ధ్యాన పద్ధతుల గురించి వ్రాస్తూ సాంగ్యేఖాడ్రో (కేథలిక్ మెక్‌డోనాల్డ్) వాటిని రెండు రకాలుగా విభజించింది. స్థిరీకరణ ధ్యానం (స్టెబిలైజింగ్ మెడిటేషన్), విశ్లేషణాత్మక ధ్యానం (ఎనలిటికల్ మెడిటేషన్) అని. స్థిరీకరణ ధ్యానపద్ధతి మానసిక కేంద్రీకరణ, ఏకాగ్రతలతో కూడినట్టిది. దీర్ఘకాలం నిలిచే ఏ అంతర్దృష్టికైనా అది ముందుగా కావలసింది. దాని ఉద్దేశం ఒక విషయం మీద- శ్వాస, మనస్సు స్వభావం, భావం, దృశ్యరూపం, ఇలా ఏదైనా కావచ్చు- ఏకాగ్రతని అవిచ్ఛిన్నంగా నిలపటం. ఏకాగ్రత నిలవటం అనేది మామూలు మనస్థితికి వ్యతిరేకం. స్థిరీకరణ ధ్యానం తేలికేమీ కాదు. అయినా మనస్సుని అదుపులో పెట్టటానికి అది అవసరం అని ఆమె అంటుంది. పూర్తి ఏకాగ్రత ఎంతో కష్టమనీ, ధ్యానమే జీవితంగా గడిపే వారికే అది సాధ్యమనీ అంటూ, మామూలు జీవితంలో రోజు కొంతసేపు, పది నుంచి పదిహేను నిముషాలపాటు మనస్సును ఒక విషయం మీద నిలిపి మిగతా ఆలోచనలని వదిలివేస్తూ (లెటింగ్‌గో), ఈ ధ్యాన పద్ధతిని అనుసరిస్తే మనస్సు విశాలత్వం తెలుస్తుందనీ, అది పని చేసే పద్ధతి ధ్యాన సమయంలోనూ, మిగతా రోజంతా మరింత చక్కగా అర్థమవుతుందనీ అంటుంది.

విశ్లేషణాత్మక ధ్యానం సృజనాత్మకతకీ, ప్రజ్ఞాపరమైన ఆలోచనలకీ సంబంధించినది. ఏ విషయం గురించయినా అంతర్దృష్టి కలగాలంటే ముందు భావనాత్మకంగా మనం వస్తువుల్ని, విషయాల్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ భావస్పష్టత స్థిరీకరణ ధ్యానంతో కూడినప్పుడు కన్విక్షన్‌గా మారుతుంది. అదే సూటైన, సరైన, సహజమైన జ్ఞానానికి, అంతరానుభూతికి దారితీస్తుంది. ఈ రెండు పద్ధతులూ పరిపూరకాలు.

విశ్లేషణని ధ్యానంలోఉపయోగించటం ఈ టిబెట్ ధ్యాన విధానం యొక్క ప్రత్యేకత. చింతన (రిఫ్లెక్షన్) విశ్లేషణ(ఎనాలసిస్) ఈ ధ్యానంలో అంతర్భాగాలు. కాంటెంప్లెషన్‌ని, ధ్యానాన్ని సమన్వయం చేసే పద్ధతి ఇది.

ధ్యాన పద్ధతుల్లో ప్రజ్ఞాపరమైన చింతన, వివేచన, పర్యాలోచన ఉండవని షాపిరో,గోల్డ్‌మన్ మొదలైన ఎందరో మనోవైజ్ఞానికులు అభిప్రాయపడ్డారు. స్వామి రామ సైతం ఒక విషయం గురించి అన్ని సంగతులూ ఆలోచించటం కంటెంప్లేషన్ అవుతుంది కాని అది ధ్యానం కాదు అంటారు. విశ్లేషణాత్మక ధోరణి లేకుండా ఒక ఎన్నుకొన్న వస్తువు/విషయం లేదా విషయక్రమం పై మనస్సు నిలపటమే ధ్యానం అన్న అభిప్రాయం సర్వసాధారణం. అయితే కొన్ని టిబెట్ ధ్యాన సాంప్రదాయాల్లో ధ్యానంలో విశ్లేషణకి సైతం తావుంది. అలాంటి పద్ధతులు మామూలు ధ్యాన నిర్వచనంలో ఇమడవు.

ధ్యానం చేసినప్పుడు శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది. చేతనావస్థ మార్పుకులోనవుతుంది. అందువల్ల మెడిటేషన్ని రిలాక్సేషన్ కల్గించే స్వీయ నియంత్రణా పద్ధతి (సెల్ఫ్ రెగ్యులేషన్ స్ట్రాటజీ) గా, మార్పు చెందిన చేతనావస్థ (ఆల్టర్డ్ స్టేట్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్) గా భావించవచ్చు. స్థితి, పద్ధతి, ఈ రెండిటినీ మెడిటేషన్ అనే మాట సూచిస్తుంది. అలాగే ధ్యానం అనే మాట పద్ధతినీ, ధ్యానస్థితి అనే మాట చైతన్యావస్థనీ సూచిస్తాయి. ధ్యానం ఒక ప్రక్రియ (ప్రోసెస్).

మెడిటేషన్ చెయ్యటం వల్ల కలిగే స్థితి గాఢమైన విశ్రాంతితో కూడిందే కాకుండా, చేతనావస్థలో గణనీయమైన మార్పుల్ని తెచ్చేది కూడా. మన నమ్మకాలు, అంచనాలు, అంతర్గత సంభాషణలు - ఇవన్నీ మనం ట్రాన్సులో, నిద్రమత్తులో ఉన్నప్పుడు, బాగా విశ్రమించినప్పుడు మనపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అలాగే ధ్యాని లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ధ్యానస్థితిలో అతనికి చేరువకావచ్చు. అందుకు శరీరస్థితి, మానసిక స్థితి రెండూ దోహదం చేస్తాయి.

ఎటెన్షన్:

ఒకరోజు సామాన్యుడైన ఒకవ్యక్తి జెన్ మాస్టర్ ఇక్క్యుని 'మాస్టర్ దయ ఉంచి నాకు అతి ఉన్నతమైన విజ్ఞానంతో కూడిన కొన్ని సూత్రాలు తెలియచెయ్యండి' అని అడిగాడు. ఇక్క్యు వెంటనే కుంచె తీసుకొని "అవధానం" (ఎటెన్షన్) అని వ్రాశాడు.

"అంతేనా" ఆ మనిషి ప్రశ్నించాడు. 'ఇంకా ఏమీ దానికి జత చేయరా?' ఇక్క్యు అప్పుడు మళ్ళీ రెండుసార్లు వ్రాశాడు,"అవధానం అవధానం"

"బాగుంది" ఆ మనిషి కాస్త చిరాకుతో అన్నాడు. "మీరు వ్రాసిందాంట్లో వాస్తవానికి నాకేమీ లోతుగాని, సూక్ష్మతగాని కన్పించటం లేదు."

అప్పుడు ఇక్క్యు అదే మాటని మూడుసార్లు వ్రాశాడు. "అవధానం .అవధానం.అవధానం" కొద్దిగా కోపంతో ఆ మనిషి గద్దిస్తున్నట్లుగా "అవధానం అంటే అర్థం ఏమిటి? పోనీ అదన్నా చెప్పండి" అన్నాడు.ఇక్క్యు మృదువుగా బదులు చెప్పాడు: "అవధానం అంటే అవధానమే"

ధారణ, అవధానము, ఏకాగ్రత అనే మాటల్ని ఎటెన్షన్‌కి బదులుగా నేను ఉపయోగించాను. ఎటెన్షన్, కాన్‌సంట్రేషన్ అనే మాటల్ని సమానార్థంలో సైతం వాడాను. దీనికి కొంత వివరణ అవసరం.

ఎటెన్షన్ అంటే మనం కావాలని కొంత మానసిక శక్తిని లేదా మనస్సులో కొంత భాగాన్ని ఒక విషయం పైకి మళ్ళించటం. అంటే సాధారణంగా ఈగో (నేను) అనే మనస్సులోని భాగం, ప్రక్రియ కొంత మానసిక శక్తిని ఒక విషయంపైకి మరల్చగలగటం. అంతేకాక, ఈగో ప్రమేయం లేకుండా కూడా కొన్ని విషయాలు మనస్సును ఆకర్షించి తమవైపు మళ్ళించుకోవటాన్ని కూడా ఎటెన్షన్ అనొచ్చు. మొదటి సంకల్పితం, రెండోది అసంకల్పితం.

చైతన్యం, ధారణ ఒకటి కావు. చైతన్యం ఒక మానసిక క్షేత్రం. దాన్లో ఎన్నో విషయాలు అభివ్యక్తమవుతుంటాయి. చైతన్యానికి కూడా మానసిక శక్తి అవసరం. విషయాల పట్ల ఎరుక ఉండాలంటే అందుకు శక్తి కావాలి. వెలుగుతో పోల్చి ఈ విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. చైతన్యం వెలుగు, వెలుగులోనే మనకు వస్తువులు కన్పించేది.

మానస శక్తి (సైకిక్ ఎనర్జీ) అనే మాటని గతంలో కొందరు సైకలాజిస్టులు

విరివిగా ఉపయోగించేవారు. ఉదాహరణకు, సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్, కార్ల్ గస్టావ్ యూంగ్. అయితే ఇటీవలి కాలంలో ఈమాట వాడకంలో లేనప్పటికీ మానసిక ప్రక్రియలకీ, ప్రవర్తనకీ అవసరమైన శారీరక భౌతిక లేదా మానసిక శక్తిని, అవి జరగటానికి అవసరమైన ప్రక్రియల్ని సామూహికంగా మానస శక్తి అనుకోవచ్చు. అప్పుడే మానసిక వ్యాపారాల్ని ఒకదాన్ని మరొక దానితో పోల్చటం, వాటి సాంద్రతను అంచనా వెయ్యటం వీలవుతుంది.

మామూలుగా మన ఎటెన్షన్ ఒక విషయాన్నుంచి మరొక విషయానికి చలిస్తుంది. ఈ చలనం మన అభిరుచి, ఉత్సుకతల మీద, అవసరాల మీద, టెంపర్‌మెంట్ మీద, కాంప్లెక్సుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

కాంప్లెక్స్ అంటే మరేమీ కాదు. మన మానసికవ్యవస్థ అత్యంత క్లిష్టమైన వ్యవహారం. దాన్లో కొన్ని సంగతులు మాత్రమే మన ఎరుకలో ఉంటాయి. అదే చేతన లేదా చైతన్యం. కొన్ని విషయాలు ఒక్కోసారి, అవసరం వచ్చినప్పుడు, అనుకోకుండా కూడా మన చేతనలోకి వస్తాయి. అది అవచేతన (ప్రికాన్షియస్). ఎప్పుడూ మన చేతనలోకి రాని విషయాలు అన్ని అచేతన (అన్‌కాన్షియస్). కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో, పద్ధతుల్లోనే వీటి ఎరుక మనకు సాధ్యమవుతుంది. అచేతన, అవచేతన ఈ రెండిటినీ కలిపి ఉపచేతన (సబ్‌కాన్షియస్) అంటారు. మనస్సును ఈరకంగా విభజన చెయ్యటం మానసిక జీవితం పట్ల మన అవగాహనని పెంపొందించుకోవటానికే. ఎన్నో శారీరక ప్రక్రియలకి మల్లే మానసిక ప్రక్రియలూ కొన్ని మన ఎరుకలోను,అధీనంలోనూ ఉండవు.

మనసులోని కొన్ని విషయాలు, కొన్ని ప్రక్రియలు కలిసి స్వీయ ప్రతిపత్తితో మిగతా మానసిక వ్యవస్థల నుంచి వేరుగా పనిచేయవచ్చు.ఉదాహరణకు "నేను" అనేది నా మానసిక వ్యవస్థలో ఒక భాగం. ఈ 'నేను' మిగతా మనస్సుని తన నుంచి విడిగా చూడగలదు. అయితే 'నేను'కి 'నేనుకాని' దానికి గల పరిధులు మానసిక ప్రపంచంలో నిర్దిష్టంగా ఉండవు. ఇప్పుడు 'నావి' అని నేను భావించే ఆలోచనలు మరొక్కప్పుడు నావి అనిపించకపోవచ్చు. మనం తాదాత్మ్యం చెందే ఆలోచనలన్నీ మనవి అనుకుంటాం. చెందనివన్నీ మన మనసులోనివే అయినా మనవి అనుకోం. ఒక్కోసారి కొన్ని జీవనానుభవాల వల్లా , ఉద్వేగాల వల్లా మనస్సులో కొన్ని చిన్న లేదా పెద్ద వ్యవస్థలు ఏర్పడి అవి స్వీయ వృత్తితో మన మానసిక జీవితంలోను, బాహ్యావర్తనలోను వ్యక్తం కావచ్చు. వాటినే కాంప్లెక్స్ అనేది.

మన అంతర్గత ప్రపంచం, బాహ్యాప్రపంచం నిరంతరం మారుతూనే ఉంటాయి. అలాగే మన ఎటెన్షన్ కూడ మారుతూ ఉంటుంది. ధ్యానంలో ప్రయత్నపూర్వకంగా ఈ మార్పును, పరుగును ఆపి ఎటెన్షన్ని కేంద్రీకరిస్తాము,

పతంజలి యోగసూత్రాలలోని రెండవ శ్లోకం:

యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః

చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించటమే యోగము.

ఎటెన్షన్ని కేంద్రీకరించటం రెండు రకాలుగా జరుగుతుంది. చేతనా క్షేత్రంలోకి వచ్చే విషయాల్ని తగ్గించి వేయటం, లేదా ఏదైనా విషయాన్ని, విషయక్రమాన్ని ఎన్నుకొని దానిపట్ల మాత్రమే ఎటెన్షన్ని కేంద్రీకరించటం. మెడిటేషన్ అంటే కావాలని మన ఎటెన్షన్ని ఎంచుకున్న విషయంపై కేంద్రీకరిచటం. అయితే ఎటెన్షన్ తనంతట తాను అప్రయత్నంగా - మన ప్రయత్నమేమీ లేకుండా కంపల్సివ్‌గా సైతం ఒక విషయం పట్ల కేంద్రీకృతం కావచ్చు. ఉద్వేగాల, ఆలోచనల ముట్టడి ముందు ఈగో నిస్సహాయత అనుభవించిన వాళ్ళకే తెలుస్తుంది. కొన్ని ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు మన రీజనింగ్‌నీ, ఇచ్ఛనీ, నియంత్రణనీ అధిగమించి లేదా ధిక్కరించి ఎటెన్షన్ పొందటాన్ని, కేంద్రీకరింపబడటాన్ని ఎప్పుడోఒకప్పుడు మనందరమూ అనుభవించిన వాళ్ళమే. ఈ స్వీయ వృత్తికూడా మన మనస్సు ప్రక్రియే. మనం ఎంత ప్రయత్నించినా ఆయా విషయాల నుంచి మన మనస్సు మరలదు. మన ఈగో, ఇచ్ఛ, సంకల్పం, హేతువు మన ఎటెన్షన్ని మరల్చలేవు.

కావాలని ఎటెన్షన్ని కేంద్రీకరించగలిగే సామర్థ్యాన్ని ఎన్నోరకాలుగా మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు. పనిలో, పఠనంలో, కళాసృష్టిలో, ప్రార్థనలో, ఆటల్లో ఇంకా మరెన్నో విషయాల్లో. నిజానికి ఇవన్నీ ఎటెన్షన్‌తో ముడిపడ్డ చర్యలే. ఎరుకతో మనం ఎటెన్షన్ని కేంద్రీకరించే విషయాలే.

ధ్యానాన్ని వీటన్నిటి నుంచి వేరు పర్చే విషయం దాని గమ్యం. ధ్యానం చేసే వారి గమ్యాలు శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ స్థితుల ఎరుక కావచ్చు. సహజాతాల (ఇన్స్టింక్ట్స్) పై, అచేతనపై, కంపల్సివ్ ప్రతిస్పందనలపై అదుపుకావచ్చు. ప్రతిక్షణం ఎరుకతో జీవించటం కావచ్చు. తన స్వభావం గురించిన అంతర్దృష్టి కావచ్చు. వాస్తవ ప్రపంచం లేదా ఈ సృష్టితత్వాన్ని గురించిన అవగాహన కావచ్చు. మతభావనలు, మనోప్రతిమలు, ఉద్వేగాలు అనుభవంలోకి రావటం కావచ్చు.

నేను, నా అన్న నియమిత చేతనా పరిధుల్ని వదిలి/విస్తరించి విశ్వచేతన అందుకోవటం కావచ్చు. మతాలు ఇలాంటి విషయాలపట్ల ఆసక్తి కలిగిఉంటాయి కాబట్టి ధ్యానాన్ని ఈ విషయాలతో అనుసంధించటం మానవ సంస్కృతిలో సర్వసాధారణం.

మెడిటేషన్ చెయ్యటం మొదలుపెట్టాక మొదటగా గమనించగలిగే ప్రభావం మన ఏకాగ్రత పెరగటం. మన ఎటెన్షన్ని ఒక వస్తువు లేదా విషయం మీద మరి కొద్దిసేపు కేంద్రీకరించగలగటం. మన ఎటెన్షన్ నిత్యం పరుగులు తీసే స్వభావం కలది కాబట్టి కొద్దిసేపు ఏకాగ్రత కుదరటం అంటే అదేమీ చిన్న విషయం కాదు. ఏకాగ్రత కుదిరినప్పుడు, తమ ఎటెన్షన్ కోసం పోటీపడే ఉద్దీపనల్ని మనం విస్మరించటం లేదా తృణీకరించటం సైతం జరుగుతుంది. కాన్సంట్రేషన్ వల్ల మన ఈగోకి ఎటెన్షన్ మీద, మానసిక శక్తి మీద కొంత అదుపు వస్తుంది. అందువల్ల ఏ విషయాల మీద ఎటెన్షన్ కేంద్రీకరించాల్సిందీ, ఏకాగ్రత నిలపాల్సిందీ నిర్ణయించుకోవటం ఈగోకి సాధ్యపడుతుంది. ఈ సామర్థ్యం, ఎటెన్షన్ని కావాలనుకున్న దానిపై కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతని నిలపగలగటం ఒకరకంగా 'స్వేచ్ఛ'.

ధ్యానంతో మానసిక కార్యకలాపాలకి ఉపయోగపడే శక్తిలో కొంత భాగం ఈగో అదుపులోకి వస్తుంది. అంటే సాధారణంగా ఎంతమాత్రమూ మన ఆధీనంలో ఉండని ఇంపల్సెస్కి, ఇంప్రెషన్స్కి అందుబాటులో ఉండే ఈ శక్తి ఇప్పుడు ఈగో ఆధీనంలోకి వస్తుంది.

ధ్యానం వల్ల అంతకుముందు అలవాటుగ, ఆటోమేటిక్(యాంత్రికంగా)గా సాగే మనో వ్యాపారాలన్నీ, గ్రాహ్యతలు, ఆలోచనలు మొదలైనవి, ఆ స్వభావాన్ని కోల్పోయి డిఆటోమెటైజ్ (అయాంత్రికం) అవుతాయి. అది మానసిక ప్రక్రియల్లో నూతనమైన మార్పులకు దారితీస్తుంది.

యోగధ్యానాల వంటి పద్ధతుల్ని అనుసరించి పొందే స్థితిని ఎన్లైటెన్మెంట్తో కూడిన ఉన్నత చైతన్యావస్థగ పరిగణించటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అయితే ఆ స్థితిని మనోవిక్షిప్తితో కూడిన విభ్రమస్థితిగ కొట్టిపారవేసిన సైకలాజిస్టులు ఉన్నారు. ఒక వ్యక్తి అనుభవాన్ని, అనుభూతిని విలువకట్టటం, జడ్జ్ చెయ్యటం చాలా కష్టమైన పని. ఆత్మాశ్రయతతో కూడిన విషయాల యధార్థత ఎప్పుడూ సందేహాస్పదమే. కేవలం ఒక వ్యక్తి తన అనుభవం అని చెప్పిన దానిని బట్టి మనం ఏ నిర్ణయానికీ రాకూడదు. ఆ వ్యక్తి ప్రవర్తనని సునిశితంగా పరిశీలించాలి.

అతని భావాలు, అభిరుచులు, ఉద్దేశాలు, లక్ష్యాలు వాటిలో స్థిరత్వం (కన్సిస్టెన్సీ), అతని ప్రవర్తనకీ, వాటన్నిటికీ మధ్యగల పొందిక, పరిపూరకత, అతని వల్ల ఇతరులకు, సమాజానికి కలిగే లాభనష్టాలు, ఆ వ్యక్తి ఉద్యోగజీవనం వీటన్నిటిని బట్టి ఒక అభిప్రాయానికి రావచ్చేమో కానీ కేవలం మనం సిద్ధాంత ప్రాతిపదికపై ఒక నిర్ణయానికి రావటం ఉచితం కాదు.

అయితే, ఒక వ్యక్తికి ధ్యానం వల్ల కలిగిన అనుభూతి అతనిలో సమన్వయానికి దారితీసేది, మనఃశ్శాంతిని ప్రసాదించేది, అంతర్గత, బాహ్య రోగ లక్షణాలని నివారించేది, ఇతరులకు ఏ మాత్రమూ హానికరము కానప్పుడు, మనం సంస్కరణలకు పూనుకుంటే తప్ప అతని మార్గాన్ని నిరసించాల్సిన పనిలేదు.

మనకి తెలియని విషయాలు మన గురించి, ఈ ప్రపంచం గురించి ఎన్నో ఉన్నాయి. మన అదుపులో లేని విషయాలు సైతం మరెన్నో. అలాంటి విషయాలతో వ్యక్తులు తలపడవలసి వచ్చినప్పుడు వారి అవసరాలు, జీవన పరిస్థితులు, మానసికస్థితి, ప్రాపంచిక దృక్పథం, నమ్మకాలు, ఆ విషయాల గురించి వారికున్న సమాచారం, సమాజ సంస్కృతి, జ్ఞానం లాంటి ఎన్నో అంశాల మీద వారి ప్రతిస్పందనలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అలాగే మనకి తెలియని (అన్నోన్) విషయాలను గురించీ ఎన్నో అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకుంటాం. అవి మారుతూ ఉంటాయి కూడ. ఈ ప్రపంచపు క్లిష్టత-మనమూ దాన్లోని భాగమే - ఎన్నో రకాలుగా మనం దాన్ని వ్యాఖ్యానించుకోవటానికీ, వివరించుకోవటానికీ అవకాశం ఇస్తుంది. అనుభవాన్నుంచి నేర్చుకుంటూ, సరిదిద్దుకుంటూ మానవాళి సాగిపోతూనే ఉంటుంది.

అందువల్ల ఈనాడు ధ్యానాన్ని మతానికి, మత విశ్వాసాలకి దూరంగా ఒక విశ్రామ పద్ధతిగా, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే విధానంగా, సమర్థతల్నీ, సుఖసంతోషాలనీ ద్విగుణీకృతం చేసే జీవనవికాససాధనంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. మానసిక చికిత్సలో మనో వ్యవస్థల, ప్రక్రియల నిర్మాణాన్ని పరిశీలించటానికి, మార్చటానికి ఒక ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతిగా ఉపయోగించవచ్చు. ధ్యాన సూత్రాల్ని ఆధునిక మానవుడు నిత్యజీవితంలో అన్ని విషయాల పట్లా అవలంబించి జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.

మనస్సు - ధ్యానం

ఏకాగ్రతా ధ్యానంతో మనం ఎటెన్షన్ని బయటి ప్రపంచం నుంచి, శరీరాన్నుంచి మరల్చి అంతర్గతం చేస్తాము. మానసిక క్షేత్రం మీదికి మరలిస్తాము. అక్కడ మనకు తారసిల్లేవి ఆలోచనలు, మానసిక ప్రతిమలు, ఉద్వేగాలు మొదలైనవి. వాటన్నిటితో కలసి నిరంతరం సాగేదే మన చైతన్య ప్రవంతి. దాని ముఖ్య లక్షణం అది 'నేను' 'నా'కు సంబంధించిన వ్యవహారం. దానికి ఒక ఐడెంటిటీ, కంటిన్యుటీ ఉంటాయి. కొంత తార్కికత మరికొంత సంసర్గతలతో కూడి సాగిపోతూ ఉంటుంది. నేను ఏదో అదే ఆ ప్రవంతిలో సాగే ఆలోచనలు, ఇమేజస్. నా స్వభావం, హేతుబద్ధత, అసంబద్ధత దానిలో ఉంటాయి. ఒక ఆలోచన మరొకదానికి, అది మరింకొక ఆలోచనకి దారితీస్తూ... కొనసాగుతుంది, ఆ ప్రవాహం. అదే 'నా'కు ఆలంబన, అదే నేను.

నిద్రపోతున్నప్పుడు నాకు ఎరుక ఉండదు. మెలకువ రాగానే మళ్ళీ నా ఆలోచనా ప్రవంతినాదే. అప్పుడప్పుడు విరామాలున్నా కొనసాగే ఆ చైతన్య ప్రవంతి నా సొంతం. కేవలం నాది మాత్రమే. అది నా శరీరానికీ, పరిసరాలకీ, జీవితానికీ-గతానికి ప్రస్తుతానికీ, భవిష్యత్తుకీ సంబంధించిన వాస్తవాలతో జ్ఞాపకాలతో, ఊహలతో క్షణం, క్షణం మారుతూ సాగే మహాప్రవాహం. ఆ ప్రవాహంలో వైరుధ్యాలు ఉంటాయి. నేను నావి అనుకొనేవీ, అనుకోనివీ ఉంటాయి. ఒప్పుకున్నా, ఒప్పుకోకపోయినా అదంతా నాలోని భాగమే. ఆ అంతర్గత మానసిక ప్రపంచంలో కొంత భాగాన్ని 'నేను'గా 'నా'గా భావించేది నా మనస్సే. 'నేను' ఆ మనస్సులోని భాగమే. నేను నాదిగా భావించని మనస్సులోని భాగమూ నా మనస్సే.

నా ఆలోచనల్ని నేను గమనించగలను. గమనించేదీ గమనించబడేదీ కూడా నా మనస్సే. ఆ రెండూ దాని అంశాలే. ఎరుకతో కూడిన నా మనస్సులోని కొంత భాగమే నా చైతన్యం. ఈ చైతన్యమే నా ఈగో కాన్షియస్‌నెస్. ఈ 'నేను చేతన' మనస్సు వ్యాపారాలని ఎరుకవల్ల కొంతమేర నియంత్రించ గలదు.

మనస్సులోని కొంత భాగం విడివడి మిగతాభాగాల్ని వాటి దారికి వాటిని వదిలేసి గమనించగలదు. ఆలోచనారీతుల్ని పరిశీలించగలదు. చేతనతో కూడిన మనస్సును గ్రహించ గలదు. అధ్యయనం చేయగలదు. అవగాహన చేసుకోగలదు.

నిత్యజీవితంలో మనని మనం, మన ఆలోచనల్ని గమనించగలిగినట్లే ధ్యానంలో సైతం మన మనస్సులో కొంత భాగాన్ని, ఆలోచనా ప్రవంతిని మనం గమనించగలం. ధ్యానానికి ఆలంబన అయిన మూలసూత్రం ఇదే 'నాచేతన'లో కొంత విడిగా నిలచి మానసిక ప్రక్రియల్ని గమనిస్తుంది. ఇది 'నా చేతన'కి కొత్త సరళి. అంతకు ముందు నా చేతన తనలో కొంత భాగాన్ని గమనించలేదని కాదు. మనిషి ఎప్పుడూ సెల్ఫ్ రిఫ్లెక్టివ్ (స్వీయచింతనాపరుడు). కాబట్టి అలాంటి పరిశీలన కొత్తేమీ కాదు. అయితే సెల్ఫ్ రిఫ్లెక్షన్‌లో సాధారణంగా మనం ప్రతిస్పందిస్తాము. జడ్జ్ చేస్తాము. ధ్యానంలో ముఖ్య విషయం ఆలోచనా ప్రవంతికి ఏ మాత్రమూ ప్రతిస్పందించకుండా, సాక్షీమాత్రంగా (న్యూట్రల్ స్టాన్స్‌తో) గమనించటమే. ధ్యాన ప్రక్రియలో ఈ గమనించటం ఒక పద్ధతి ప్రకారం సాగుతుంది. అదే మామూలుగా ఆలోచనల్ని పరికించటానికీ, సాక్షీమాత్రంగా వీక్షించటానికీ గల తేడా.

మన చేతనలో స్థాయిలున్నట్లుగానే ఐనెస్ ('నేను' అనుకొనేది) లోనూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకి, సాగిపోతున్న నా చేతన, గమనిస్తున్న నా చేతన రెండూ వేరు వేరు కదా. మొదట్లో గమనించే చేతనకి స్థిరత్వం ఉండదు. అలవాటైన రీతుల్లో మనోప్రవాహంతో పాటు సాగిపోతుంది. అయితే ధ్యానాన్ని మనం అభ్యసించిన కొద్దీ ఈ గమనించే చేతన బలపడి, స్థిరంగా గమనించగలుగుతుంది. గమనించే విషయాలతో తాదాత్మ్యత చెందకుండా, వాటిలో భాగం కాకుండా విడిగా ఉండగలుగుతుంది.

ఈ ప్రక్రియ క్రమంగా చేతనలో మార్పుకు దారి తీస్తుంది. ఐనెస్ నిర్వచనం మారుతుంది. నిద్రపట్టే ముందు మన చేతనావస్థని గుర్తు తెచ్చుకొంటే ఈ విషయం తేలిగ్గా అర్థమవుతుంది. నిద్రపట్టేముందు స్వీయభావన (సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్), చేతన తమ పరిధుల్ని కోల్పోయి చేతనా ప్రవాహంలో క్రొత్త విషయాలు చేరతాయి. అన్నింటిని అదుపులో ఉంచుకొనే ఈగోకాన్షియస్‌నెస్ మంచులా విడుతుంది. క్రొత్తజ్ఞాపకాలు, వర్గీకరణలు, అసోసియేషన్లు, ఇమేజరీ ఈ దశలో, మనస్సు ప్రక్రియలపై ఈగో అదుపు తప్పటం వల్ల, వ్యక్తమవుతాయి. ఆ క్షణాల్లో మనకి నిద్రపట్టి ఈగో తన చైతన్యాన్ని కోల్పోతుంది.

నిద్రావస్థలో మనసులోకి వచ్చే విషయాల్ని మామూలు మెలకువ స్థితిలో మన ఐనెస్ చేతనా మనస్సులోకి రానివ్వదు. రాకుండా నిరోధించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అచేతనా మనస్సులోని విషయాలు జాగృతం కాకుండా చేతనామనస్సు అడ్డుకుంటుంది.

నిత్యజీవితంలో, జాగ్రదావస్థలో మనమేమిటో- మన ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు, కోర్కెలు, చర్యలు- అన్నదానికీ మన అచేతనకీ ఏమీ సారూప్యత ఉండదు. మనం క్రమబద్ధీకరించుకొని, వ్యవస్థీకరించుకొన్న, చేతనాపూరితమైన ఈగోతొ మన జీవితాన్ని నడుపుకుంటాము. దానికి విరుద్ధమైన విషయాల్ని చేతనలోనికి ఈగో రానివ్వదు. వచ్చినా అప్రయత్నంగా వాటిని అచేతనలోకి నెట్టివేస్తుంది.

ఎప్పుడైతే ఐనెస్ (ఈగో) కొంచెం తనపట్టుని సడలిస్తుందో, వీడుతుందో, పోగొట్టుకుంటుందో అప్పుడు మానసిక క్షేత్రంలోకి ఎన్నో ఇంప్రెషన్స్ - విషయాలు, అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలు, కోర్కెలు చొచ్చుకు వస్తాయి. అవి తర్కబద్ధత లేని, ఇమేజరీల (ప్రాథమిక చింతనా ప్రక్రియల) రూపంలో కలల్లో వ్యక్తమవుతాయి. నిద్రావస్థలో వాటి పూర్తి స్పృహ ఈగో చేతనకి ఉండదు. వాటి భావం ఈగోకి పూర్తిగ బోధపడదు.

సైకోఎనాలసిస్ లాంటి పద్ధతుల ద్వారా కలల సింబాలిజాన్ని, వక్రీకరణల్ని అర్థం చేసుకోవాల్సిందే. నిద్రావస్థలో ఈ చేతన కలలతో తాదాత్మ్యత చెందకుండా ఆచేతనా వృత్తాంతాల్ని గమనిస్తుంది. అయితే ఈగో సామర్ధ్యం, సమన్వయత నిద్రవల్ల తగ్గినప్పటి స్థితి అది.

ధ్యానంలో సైతం ఈగో చేతన ఆచేతన నుంచి వెలువడే ఇంప్రెషన్లని గమనిస్తుంది. ఈగో గమనించే చేతనగా మారటం ధ్యాన ప్రక్రియలో ఒక ముఖ్య విషయం అని మనం ఇంత క్రితమే అనుకున్నాము. నిద్రావస్థలోకి మల్లే ధ్యాన స్థితిలో ఈగో తన నిర్మాణాన్ని, నిర్వహణా శక్తిని కోల్పోదు. మానసఫలకంపై అచేతనలోని విషయాల నాటకీయ వ్యక్తీకరణల్ని సూటిగా గమనిస్తుంది.

అచేతన నుంచి వెలువడే విషయాల్ని తాదాత్మ్యం చెందకుండా గమనించగలగటం ధ్యాని అభ్యసిస్తాడు. నిద్రావస్థలోకి జారిపోకుండా, తాదాత్మ్యత చెందకుండా కొనసాగే ఈ పరిశీలనలో చేతనా క్షేత్రంలోకి ఎన్నో విషయాలు వస్తాయి, పోతాయి.

ఆచేతనలో గత అనుభవాలు, వాటికి సంబంధించిన మన స్పందనలు, ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు, ఫాంటసీలు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. అవి మన చేతనాపూరితమైన ఎంపికల్ని, నడవడిని నియంత్రించగలవు. ఎన్నో వైరుధ్యాలకీ, అవాంఛితాలకీ, అనుచితాలకీ కారణం కాగలవు. ధ్యానాన్ని రోజూ అభ్యసించటం వల్ల క్రమక్రమంగా అవన్నీ చేతనలోకి వచ్చి ఐక్యత పొంది ధ్యాని మూర్తిమత్వం మరింత సమన్వితమూ, సమోన్నతమూ అవుతుంది. ఈగో పరిధి విస్తరిస్తుంది. దాని ఎరుకలోకి రాని, లేని విషయాలు తగ్గిపోతాయి. ధ్యానానికి పూర్వం సంకుచితమూ, పరిమితమూ అయిన ఈగో విస్తృతము, వివేకవంతము అవుతుంది. పరుషత్వం మాయమై సరళతని సంతరించుకుంటుంది. అచేతన నుంచి చేతనకి విషయాలు వచ్చి చేరేకొద్దీ చైతన్యపరిధి విశాలమవుతుంది. అందువల్ల మనపట్ల సంపూర్ణమైన అవగాహన కలగటానికి, మనపై మనకి పూర్తి అదుపు కలగటానికి అవకాశం ఉంది. అంటే ధ్యానం వల్ల స్వీయచేతనా విస్తరణ, స్వీయ నియంత్రణ కలుగుతాయి. సాక్షీభూతమైన వైఖరి వల్ల కల్లోలపరిచే ఉద్వేగాల నుంచి, బాహ్య ప్రపంచం నుంచి సైతం కొంత స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.

ప్రతిస్పందించకుండా, తాదాత్మ్యం చెందకుండా పరికించటం అనేది సహజమైన మనోవికాస ప్రక్రియ. దీనిలో రెండు భాగాలున్నాయి. ఒకటి గమనించటం, రెండు గమనించటానికి ఒక స్థానంలో ఉండటం.

మన పరిశీలన ఏ స్థాయిలోనిదైనా పరిశీలించే మన మనస్సులోని భాగం అందుకు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే గమనిస్తుంది. లేనప్పుడు గమనించదు. అచేతన నుంచి ఏవో భయానక విషయాలు చేతనలోకి వస్తే ఏమవుతుంది? ఇది చాలా మంది వేసే ప్రశ్న. అలాంటి సంశయాలు అనవసరం అని రుడాల్ఫ్ బాలంటైన్ అంటాడు. ఎందుకంటే మన విట్‌నెసింగ్ సెల్ఫ్ అంటే ఈగోకి వేటినైతే గమనించగలిగే శక్తి ఉందో అవే బహిర్గతమవటం వల్ల వాటినే గమనిస్తుంది. గమనించిన విషయాలని ఒప్పుకొని, జీర్ణించుకొని, అవగాహన పెంపొందించుకోవటం వల్ల అది క్రమంగా బలపడుతుంది. భద్రత పొందుతుంది. విశాలమవుతుంది. దాని సామర్థ్యం పెరిగిన కొద్దీ దానిని మరింత ఉన్నత స్థాయి నుంచి గమనించగలదు.

ఈ క్రమ పరిణామమే ధ్యానంలో గొప్ప విషయం. ధ్యానంలో మనమెప్పుడూ తమాయించుకోలేని విషయాలతో తలపడం. మన సహనస్థాయి, శక్తి పెరిగినప్పుడే పరుషమైన విషయాలు ఎరుకలోకి వస్తాయి. నిద్రావస్థలో చలనావయవాలు పనిచెయ్యవు. అందుకే కలల్లోని విషయాలు ఇమేజరీగా ఉంటాయే గానీ చర్యల రూపం ధరించవు. ధ్యానంలో కదలకుండా స్థిరంగా కూర్చొంటాము. శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. వచ్చే ఆలోచనలు భయానకమైనవి అయినా, శరీరంలో వాటికి సంబంధించిన స్పందనలేమీ ఉండవు. ఈ స్థితి మన భయాలపట్ల ఉద్వేగ ప్రతి స్పందనలకి అవకాశం ఇవ్వక వాటికి మనని డిసెన్సిటైజ్ (ఉద్రిక్తత తగ్గేటట్లుగా) చేస్తుంది. క్రమంగా మన భయాలు తొలగిపోతాయి.

ధ్యానం, నిత్యజీవితం- ఈ రెండిటి సమన్వయమే మన జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దగలిగేది. ధ్యానంలో అర్థమయ్యే సంగతులు, అవగతమయ్యే సూత్రాలు నిత్య జీవితంలో కూడా అమలు పరచుకోగలిగితే, ధ్యానం సమర్థవంతమైన జీవన శైలిని ఇస్తుంది.

మనస్సు విచ్చలవిడి తనాన్ని అరికట్టటానికి తొలిమెట్టు, మనమే ఒక ధ్యేయాన్ని ఏర్పరచుకొని దాన్ని గురించి, కేవలం దాన్ని గురించి మాత్రమే తలపోయటమే. ధ్యానంలో చేసేది. మౌలికంగా అదే. ధారణ కుదరనప్పుడు మనకు వచ్చే ఆలోచనతో తలపడే విధానం, ముఖ్యంగా స్వామి రామ, ఆయన సైకాలజిస్టు శిష్యులు సూచించింది, ఆలోచనల్ని సాక్షీమాత్రంగా గమనించటం. ఆలోచనకి మరొక ఆలోచనతోను

ఉద్వేగంతోను, ఉద్వేగానికి మరొక ఉద్వేగంతోను, ఆలోచనతోను ప్రతిస్పందించకుండా మనో ప్రవాహాన్ని గమనించటమే. నది ఒడ్డున నిలబడి ప్రవహిస్తున్న నీటిని చూస్తునట్లు చూడటమే చెయ్యవలసింది. కొంత సేపటికి ధ్యేయం వైపుకు మనస్సు మళ్ళుతుంది. లేదా ధ్యేయాన్ని విస్మరించామన్న సంగతి స్ఫురణకు వచ్చి ప్రయత్న పూర్వకంగా మనం మనస్సును ధ్యేయం వైపుకు మళ్ళిస్తాము. మొదట్లో ఆ ప్రయత్నాలు తరచుగా చేస్తాము. నిజానికి ధ్యానానికి దోహదం చేసే వైఖరి పాసివ్ ఒలిషన్ (సాత్వికేచ్ఛ). ప్రయత్నమేమీ లేకుండా, యదాలాపంగా ధ్యానవస్తువుకు మన ఏకాగ్రత మరలాలి అని మనం అనుకుంటే చాలు. నిజానికి ధ్యేయం వైపుకు ప్రయత్నంతో మనస్సు మళ్ళించటం ధ్యానానికి అవరోధం అని చాలా ధ్యానసాంప్రదాయాలు విశ్వసిస్తాయి. ధ్యాన వస్తువు పట్ల కేంద్రీకరణ కొనసాగటం అప్రయత్నంగా జరగాలి.

ధ్యేయవస్తువు వైపుకు కొంతసేపటికి మన అవధానం మళ్ళుతుంది. ఏకాగ్రత కుదిరినప్పుడు ఆలోచనాప్రవాహం యొక్క ఉధృతం తగ్గుతుంది. ఒక్కోసారి ఆలోచనలు ఆగినట్లన్పించ వచ్చుకూడా. కేవలం ధ్యేయంతో మనస్సు నిండిపోవచ్చును. ఏ మార్పు చెందని ఉద్దీపనకి సహజంగా ఉండే అనుకూలన (ఎడాప్టేషన్) వల్ల మనస్సు విషయరహితమై మీరు కేవలం ఎరుకతో, ఎరుకలో ఏమీ లేకుండా కూడ ఉండే స్థితిని పొందవచ్చు. అదే ధ్యానస్థితి. అది పరిశుద్ధ చేతన. విషయరహితమైన చైతన్యం. కేవలం ఎరుక. అదెంతో ప్రశాంతమైన, సమమైన స్థితి.

క్షణం కూడా విరామం లేకుండా సాగే ఆలోచనా వాహినితో తలపడేది కేవలం సహనంతోనే, ఓరిమి కోల్పోకుండా ఉండటం వల్లనే అది సంభవం. ధ్యేయంపై మనస్సు నిలవకపోతే చిరాకు పడటం, కిందా మీదా అవ్వటం వ్యర్థం. అవరోధం కూడా. చాలా కాలం శ్రద్ధగా ధ్యానాన్ని అభ్యసిస్తేనే మనం మనస్సును నెమ్మది పరచుకోగలం.

ధ్యానం వల్ల శరీరానికి విశ్రాంతి కలుగుతుంది. అయితే విశ్రాంతి ధ్యానం కాదు. ధ్యానానికి దోహదం చేసే స్థితి మాత్రమే. ఈ విశ్రాంతి స్థితి ఆలోచనా ప్రక్రియల్లో ఎన్నో మార్పులకు దారి తీస్తుంది. నిద్రాస్థితీ విశ్రాంతే. ఆ విశ్రాంతి మూలంగానే కలలకి రంగస్థలం అందుబాటులోకి వచ్చేది. శరీరం నిద్రస్థాయిలో, అంతకంటే ఎక్కువ విశ్రాంతిగా సైతం ఉన్నా, చైతన్యం ధ్యానంలో చురుగ్గా ఉంటుంది. అందువల్ల పూర్తి విశ్రాంతి స్థితిలో, ఈగో మరొక పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు, అంటే దాని ధారణ ధ్యాన వస్తువు మీద ఉన్నప్పుడు, మనస్సు లోతుల్లోంచి ఎన్నో విషయాలు చేతనలోకి జాగృతమవుతాయి. ఈ విషయం ఇంతకు ముందు అనుకున్నాము.

ఒక్కోసారి ధ్యానంలో మూసిన కళ్ళ ముందు ఏవో మానసిక ప్రతిమలు, ఫాంటసీలతో, ఆలోచనలతో కలసి ఒక్కోసారి త్వరితంగా, మరోసారి నెమ్మదిగా కదిలిపోతాయి. ధ్యానంలో తిరిగి తిరిగీ ప్రత్యక్షమయ్యే విషయాల అర్థం గురించి, వాటి ప్రాధాన్యత గురించి తెలుసుకోవటం ఒక పద్ధతి. అందుకు మన జ్ఞానం, అనుభవం చాలనప్పుడు మరొకరి సహాయాన్ని పొందవచ్చును. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యపథంలో ఆధ్యాత్మికపథంలో చికిత్సకుడు, గురువు అందుకే అవసరం అవుతారు.

రెండో పద్ధతి, మనో ప్రవాహం ఎలాంటిదయినా కావచ్చు వాటిపట్ల విస్మరణ ధోరణి వహించటం. విషయాలు ఏమైనా వాటికి ప్రతిస్పందించకుండా గమనించటం. వాటి మానావ వాటిని వదిలెయ్యటం (లెటింగ్ గో). ఈ ధోరణి మనస్సులో వ్యవస్థాత్మకమైన, సంఘటితమైన మార్పులకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానంలో మనస్సులోకి వచ్చే విషయాలను గురించి, ఏవో కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తప్ప, పట్టించుకోకుండా ఉండటం అభివృద్ధి దాయకం అని కొందరి అభిప్రాయం.

కొందరికి ధ్యానం ప్రారంభించిన మొదటి దినాల్లో చాలా మంచి మార్పులు అనుభవంలోకి వస్తే మరికొందరికి చాన్నాళ్ళు ఏమీ అనిపించక పోవచ్చు. మొత్తం మీద సామాన్య జీవితంలో ధ్యానం వల్ల అద్భుతాలు ఏమీ జరగవు. ఒత్తిడి, చిరాకు దూరమవుతాయి. మనస్సుకు స్పష్టత వస్తుంది. ప్రశాంతత కలుగుతుంది. మన శారీరక, మానసిక అవస్థలు తెలియవచ్చి, వాటి పట్ల అవగాహన పెరుగుతుంది. ప్రతి వ్యక్తీ తన సహజ స్వభావాన్ని క్రమంగా తెలుసుకోగ్గలుగుతాడు. ప్రశాంతతనీ, పరిసరాలతో సమతుల్యతనీ సాధించగలుగుతాడు.

ధ్యానానికి సన్నాహాలు, అవరోధాలు

ధ్యానానికి ఉపక్రమించటం తేలికైన విషయమేమీ కాదు. దానికి కొంత సంసిద్ధత, మరికొంత సమాచారం, సన్నాహం అవసరం. పట్టుదల, కృషి ఉంటే సాధ్యంకాని విషయాలు అరుదుగా ఉంటాయి.

మీరు ధ్యానం నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నట్లయితే ఈ భాగంలో ధ్యానానికి అవసరమైన కొన్ని విషయాలను-సన్నాహాలను, అవరోధాలను వివరించటం జరిగింది. వీటిని మీరు తెలుసుకోవటం, అవరోధాలను అధిగమించి అనుసరించటం అభిలషణీయం.

క్రమం తప్పని అభ్యాసం :

మిగతా చాలా విషయాలకిమల్లే మెడిటేషన్ వల్ల శరీరంలో, మనస్సులో వచ్చే ఉపయోగకరమైన మార్పులు అనుభవంలోకి రావాలంటే క్రమం తప్పకుండా, మనస్ఫూర్తిగా అభ్యాసం చెయ్యాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక్కసారి లేదా వారానికి 10-12 సార్లన్నా చెయ్యటం మంచిదన్న అభిప్రాయం ఉంది. ఒక వేళ ఏ కారణం వల్లయినా ఒక వారం, నెల ధ్యానం చెయ్యలేకపోతే ఆ తర్వాతయినా ధ్యానం కొనసాగించవచ్చు. ఇవ్వాళ మెడిటేషన్ చెయ్యటం సాధ్యం కాదు అనిపించిన సమయాల్లోనూ కొన్ని నిముషాల పాటైనా చెయ్యండి.

స్థలం :

ప్రశాంత ప్రదేశాన్ని, చిన్నగది కానీ, పెద్దగదిలో ఒక మూల కానీ అందుకు కేటాయించు కోవాలి. కూర్చునేందుకు అనువుగా ఆసనాన్ని-కుషన్, మడతపెట్టిన దుప్పటి, చాప..... అటువంటి దేదైనా ఏర్పరచుకోవాలి. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా, నిశ్శబ్దంగా, హాయిగాలిపేలా ఉంటే మంచిది. ఎవ్వరూ డిస్టర్బ్ చెయ్యని చోటయితే మరీ మంచిది.

కొందరు ధ్యానం చేసే గదిలో స్ఫూర్తినిచ్చే పుస్తకాలు, బొమ్మలు వారి విశ్వాసాలకి అనుగుణమైనవి ఉంచుతారు. కొవ్వొత్తులు, అగరొత్తులు లాంటివి సైతం కొందరికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటాయి. అయితే అవేమీ తప్పనిసరి ఎంత మాత్రమూ కావు. ఏ మతపరమైన విశ్వాసాలు లేని వ్యక్తి అలాంటి వాటి జోలికి పోవాల్సిన పనిలేదు. గది మరీ ప్రకాశంగాను, చీకటిగాను లేకుండా ఉండటం అనువుగా ఉంటుంది. కళ్ళపైన సూటిగా వెలుగుపడకుండా చూసుకోవాలి.

ధ్యానపద్ధతి :

ధ్యాన పద్ధతుల్లో షికాంటాజా (ఊరికే కూర్చుండటం) నుంచి అతిక్లిష్టమైన జామెట్రిక్ డిజైన్లతో కూడిన యంత్రాలని గమనించటందాకా ఏ పద్ధతయినా అనుసరణీయమే. ఆయా పద్ధతులు వాటిని బోధించేవారి తాంత్త్విక ప్రతిపాదనలపై, విశ్వాసాలపై, అనుభవాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఈ పుస్తకం మెడిటేషన్ క్రొత్తగా నేర్చుకొనేవారు అనుసరించటానికి అనువైన కొన్ని పద్ధతుల్ని వివరిస్తుంది. ఆ క్రమంలో స్థాయిని పెంచుకుంటూ ధ్యానపద్ధతులు మార్చుకుంటూ ముందుకు సాగవచ్చు.

ఎంత సేపు ధ్యానం చెయ్యాలి?

మొదట్లో కొద్ది సేపు ధ్యానం చెయ్యటం వీలుగా ఉంటుంది, పది నుంచి ఇరవై నిముషాల పాటు. శరీరం మనస్సు హాయిగా ఉంటుండగానే ఆపెయ్యవచ్చు. సమయాన్ని పెంచటంవల్ల తొలిదినాల్లో అసౌకర్యం అనిపించవచ్చు. ధ్యానంపట్ల సుముఖత ఏర్పడకపోవచ్చు. అయితే ప్రతి సిట్టింగ్‌కి ముందు ఎంతసేపు ధ్యానం చెయ్యదల్చుకున్నదీ నిర్ణయించుకొని అంతే సమయం చెయ్యటంవల్ల సమయ విచక్షణ, క్రమశిక్షణ అలవడతాయి. సెషన్ ఆహ్లాదరకంగా సాగుతున్నా అనుకున్న సమయానికి ఆపెయ్యాలి. మీ ధ్యానకౌశల్యం పెరిగే కొద్దీ సమయాన్ని కూడా పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

సామాన్య జీవితంలో రోజుకు రెండుసార్లు ప్రతీసారీ ఒక గంట పాటు చెయ్యటాన్ని ఉన్నత పరిమితిగ భావించవచ్చు. అదీ ఎంతో (ఎన్నో సంవత్సరాల) అనుభవం వచ్చాక. క్రొత్తలో 15-20 నిముషాలు, కొంత అనుభవం వచ్చాక రోజుకు రెండుసార్లు 20 నిముషాలపాటు, కనీసం ఒక్కసారి, ఒక అరగంటపాటు ధ్యానం చెయ్యటం అభిలషణీయం. అయితే అది మీ అభిరుచి మీదా, జీవనశైలి మీద, అభివృద్ధి మీద ఆధారపడి మీరే నిర్ణయించుకోవచ్చు.

విశ్రాంతి - చురుకుదనం :

ఇంతకుముందే అనుకున్నట్లుగా ధ్యానానికి విశ్రాంతి చాలా దోహదం చేస్తుంది. మీ సమస్యల్నీ, దిగుళ్లనీ, ఆందోళనల్నీ వదిలేసి నిర్ణయస్ఫూర్తితో ధ్యానానికి ఆయత్తం కావాలి. శారీరక, మానసిక విశ్రాంతి పద్ధతుల్ని పాటించి, సిద్ధం అయ్యాక మెడిటేషన్ చెయ్యటం మంచిది. విశ్రాంతి దాయకమైన స్థితి ఒక్కోసారి మగత అనిపిస్తుంది. అయినా అది నిద్రమత్తుగా మారకుండా చురుగ్గా ఉండాలి. నిద్రపోకూడదన్న మీ నిర్ణయం, మీ శరీర సంస్థితి అందుకు తోడ్పడతాయి.

మీరు ఇలా జరుగుతుందని ఊహించవద్దు :

మనమంతా సమస్యలకి దూరంగా ఉండాలని, సుఖసంతోషాలు, ప్రశాంతత కావాలని కోరుకుంటాం. అందువల్ల సహజంగానే ధ్యానంలో మంచి అనుభవాలు కలగాలని భావిస్తాం. అయితే అలాంటి అంచనాలు అవసరమేమీ కాదు. మనిషి మనస్సు అత్యంత క్లిష్టమైన వ్యవస్థ. నిరంతరం మార్పు చెందే ప్రక్రియల సంకీర్ణ సమ్మేళనం. ఒక రోజు ధ్యానం ప్రశాంతంగా సాగితే, మరో రోజు చిరాగ్గా, బాధా పూరితంగా ఉండవచ్చు. అది చాలా సహజం. దాన్ని గురించి అసంతృప్తి చెందాల్సింది, దిగులు పడాల్సింది ఏమీ లేదు. మొదట్లో ధ్యానానుభవం ప్రతికూలంగా కూడా ఉండవచ్చు. మనస్సు పరిశుభ్రపడే ప్రోసెస్‌లో ఎన్నో వ్యతిరేక, అనుకూల ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు బయట పడవచ్చు.

ధ్యానంలో ఎలాంటి అనుభవమైనా ఎదురవ్వవచ్చనీ, అందుకు కలత చెందాల్సిందేమీ లేదనీ, అనుకొని మీరు సిద్ధపడాలి. ధ్యానంలో ఎంతో ఇబ్బందికరమనిపించిన అనుభూతి కూడా మీ అభివృద్ధికీ, వికాసానికీ దారితీసేది కావచ్చు.

ధ్యానం చెయ్యటానికి మీరు చేసే ప్రయత్నం, మీ మనస్సులో మార్పు కోసం మీరు పడే శ్రమా, మీ శ్రద్ధా అన్నీ ధ్యానమే. మీరు ధ్యానించాలని ప్రయత్నించినంత కాలం ధ్యానం కొనసాగుతున్నట్లే. కాదనుకోవటం పొరపాటు. ఫలితాలు అనుభవంలోకి రావటానికి కొంత సమయం పట్టవచ్చు- వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలు. అయితే విశ్రాంతి లాంటి ప్రాథమికమైన మార్పులు త్వరితంగానే అనుభవంలోకి వస్తాయి. మరింత అభివృద్ధికరమైన మార్పులకోసం మీ ప్రయత్నం కొనసాగాలి. ఎన్నాళ్లయినా ఏళ్ళయినా సరే. గత జీవితంలో ఏర్పడ్డ మానసికమైన అలవాట్లు, ఆలోచనాధోరణులు, ఉద్రేకరీతులు ఒక్కసారిగా ఎంత మాత్రమూ పోవు, మారవు. క్రమంగా క్రొత్తవీ, మంచివీ అయిన అలవాట్లు ఏర్పరచుకోవటం వల్ల మాత్రమే అవి తొలగిపోతాయి. అందువల్ల మీ పట్ల మీరు ఆదరణతో, మీ సామర్థ్యాల్నీ, పరిమితుల్నీ తెలుసుకుంటూ మీ అభివృద్ధికి విలువ కట్టండి.

అధ్యాపకుడి అవసరం :

విషయం ఏదన్నా కానివ్వండి. మనంతట మనం సొంతంగా నేర్చుకోవటం కంటే ఆ విషయాన్ని గురించి కృషిచేసిన, జ్ఞానసంపద కలిగిన అధ్యాపకుడి దగ్గర నేర్చుకోవటం సుళువు, మంచిది కూడా. ధ్యానమూ అంతే. సంగీతానికిమల్లే విషయం నేర్చుకొన్నాక సాధనే నైపుణ్యానికి దారి తీసేది. ఉన్నతమైన మానవసంబంధాలకి గొప్ప

ఉదాహరణ గురుశిష్య సంబంధం. అది పరస్పర గౌరవాభిమానాలతో కూడిన అనుబంధం అయ్యుండాలి. మౌఢ్యంతో కూడినది అయ్యుండ కూడదు. విచక్షణాజ్ఞానాన్నీ, స్వీయ ప్రవృత్తినీ హరించని గురుశిష్య సంబంధాల్లో వ్యక్తులు ఉన్నతులుగా పరిణితి చెందుతారు. తమ జ్ఞానాన్ని, అనుభవాన్ని పంచుకోవటంలోనే మనుషులు ఎదిగేది. అందువల్ల ధ్యానం విషయంలో సైతం సరైన అధ్యాపకత్వం అవసరమే.

మన సాంప్రదాయంలో శిష్యుడి ఆధ్యాత్మిక పరిణామదశ పక్వానికి వచ్చినప్పుడు గురువు అతన్ని వెదుక్కుంటూ వస్తాడన్న నమ్మకం ఉంది. అది ఆధునిక కాలానికి ఎంత వరకు అన్వయిస్తుందో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి కోసం, వికాసం కోసం ధ్యాన పద్ధతిని అవలంబించినప్పుడు ఆధ్యాత్మిక గురుత్వం అవసరమేమీ కాదు. యోగ, ధ్యానాల్ని గురించి చెప్పి, నేర్పించి కొన్నాళ్ళు సాధన చేయించిన యోగాచార్యుడు మార్గదర్శకుడు కాగలడు. కొద్దిపాటి ధ్యానానుభవం ఉన్న సహచరులు సైతం ఎంతో తోడ్పడతారు ఈ విషయాల్లో.

మానసికమైన అపసామాన్యత (అపసవ్యత) అంటే సైకోసిస్‌లాంటి తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులు ఉన్నవారు మెడిటేషన్ చెయ్యటం వల్ల లబ్ది పొందుతారన్న శాస్త్రీయ సమాచారం ఏమీ లేదు. న్యూరోసిస్ లాంటి సమస్యలున్నవారు వారి వారి మానసిక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ధ్యానం చెయ్యవచ్చు. ఇప్పుడు చాలా మంది మానసిక వైద్యులు ధ్యానాన్ని అనుబంధ మానసిక చికిత్సా విధానంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఈ పుస్తకం తీవ్రమైన మానసిక అపసామాన్యతకు గురికానట్టి వారికి, సామాన్య జీవితం గడిపే వారికి, వారు మరింత ఆరోగ్యంగ, హాయిగ మనుగడ సాగించటానికి ఉద్దేశింపబడింది.

మనోవైజ్ఞానిక దృక్పథంలో ధ్యానం ఒక మానసిక వ్యాయామం, వైఖరి. ఎరుక, ఏకాగ్రత, విశ్రాంతి సమ్మిళితమైన ఒక మానసిక ప్రక్రియ. అది స్వయం సంస్కరణము, స్వయం శుద్ధము అయిన పద్ధతి. అందువల్ల ధ్యానం మూలంగా కలిగే మానసికమైన మార్పులు, వివిధ స్థాయిల్లో సంభవించే సమన్వయత్వం, క్రమక్రమంగా అనుభూతిలోను, ఆలోచనా ధోరణుల్లోను, జీవనశైలిలోను వ్యక్తమవుతాయి. చేతన, అచేతన వ్యవస్థల మధ్య సంఘర్షించే సమాచారం పట్ల అవగాహన పెరిగి వైరుధ్యాలు తగ్గిపోతాయి. ప్రేరకాల పట్ల అవగాహన కలిగి వ్యక్తి తన ప్రవర్తనని తీర్చిదిద్దుకుంటాడు. ఆత్మవంచనకీ, వాస్తవ వక్రీకరణకీ తలపడడు. ధ్యానపథం స్వీయసంస్కరణా పథం.

ప్రచారం అవసరం లేదు :

మనకేదన్నా క్రొత్తవిషయం తట్టినప్పుడు, మనమేదన్నా, క్రొత్తపని చేపట్టినప్పుడు అందరికీ చెప్పాలన్న ఉత్సాహం ఉంటుంది. మెడిటేషన్ గురించి అలా భావించనవసరం లేదు. ఎవరన్నా కుతూహలంతో అడిగితే చెప్పవచ్చును గానీ లేకుంటే మౌనం వహించటం మంచిది.

ప్రకటన, ప్రాచుర్యాలని ఆశించకుండా గురువుతో, సన్నిహితులైన అనుయాయులతో ధ్యానాన్ని గురించి, ధ్యానానుభవాల్ని గురించి మాట్లాడడం మంచిదే. ధ్యానం చేస్తున్నంత మాత్రాన మీ జీవనశైలిని - ప్రవర్తనని, దుస్తులని మార్చాల్సిన పనిలేదు. మీ వ్యాపకం - ఉద్యోగం, వృత్తి, చదువు, ఇంటిపని, మీ స్నేహితులు అన్నీ మామూలుగా సాగిపోనిస్తూనే మీరు ధ్యానమార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఏ మార్పయినా అవగాహనతో క్రమంగా రావాలే కానీ మీరు మీపై నిబంధనగా విధించుకోకూడదు.

ధ్యానం అంతర్గత విషయం. బహిరంగం కాదు. మీ ఇంట్లోవారికి, మెడిటేషన్ సెషన్ల మూలంగా మీ షెడ్యూల్సు కొద్దిగా మారవలసివస్తే అది తెలియటం అవసరమైన వారికి చెప్పటం అభిలషణీయమే. ధ్యానం వల్ల మీలో, మీ నడవడిలో క్రమంగా మార్పులు వచ్చినట్లయితే అవి మెల్లగా మీ చుట్టూ ఉన్నవారికి తెలియకపోవు. సూక్ష్మమూ, సాధారణమూ అయిన మార్పుల్ని కాకపోయినా పటిష్టము, వాంఛనీయము అయిన మార్పుల్ని మీలో మీరూ, మీవారూ గుర్తిస్తారు. అది మీకూ వారికీ కూడా మేలు చేసేదే అయ్యుంటుంది.

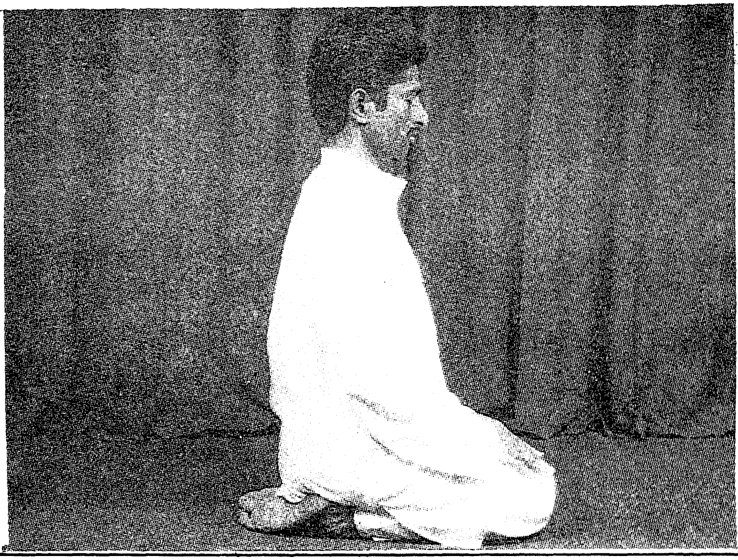
కూర్చునే పద్ధతులు :

ధ్యానానికి ఎలా కూర్చోవాలన్న విషయం గురించి రెండు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యేక విధానమంటూ అవసరం లేదనీ, సుఖంగా విశ్రాంతిగా కొద్దిగా నడుంవాల్చి, సోఫాలాంటి దాన్లో కూర్చొనైనా సరే ధ్యానం చెయ్యవచ్చని టి.యం. సంస్థ టీచర్ల అభిప్రాయం. అయితే మిగతా స్కూళ్లన్నీ వారి వారి పద్ధతుల్ని సూచిస్తాయి. ముందుగా ఏ శరీర అవయవాలు ఎలా ఉండాలో, ఎందుకు ఉండాలో మనం తెలుసుకొంటే మెడిటేటివ్ పోశ్చర్ ప్రాధాన్యత మనకి అర్థమవుతుంది.

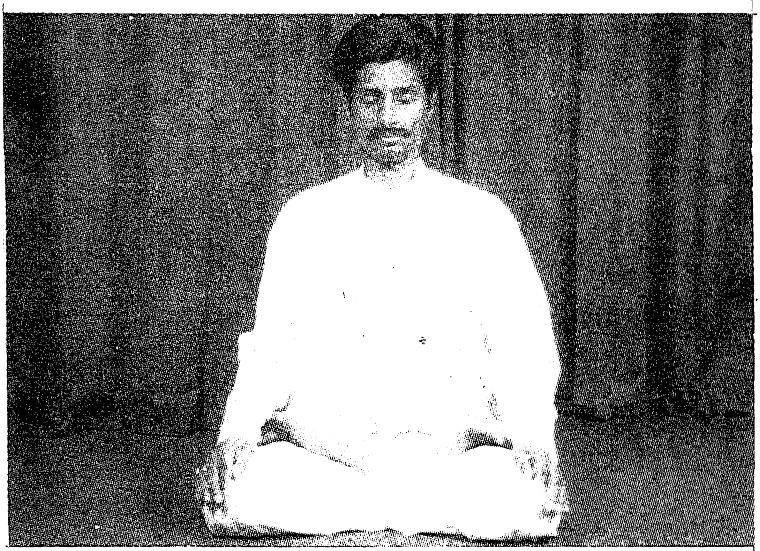
టిబెట్ పద్ధతుల్లో మనస్సు ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా ఉండటానికి ఏడు అంశాలకు ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు.

కాళ్ళు :

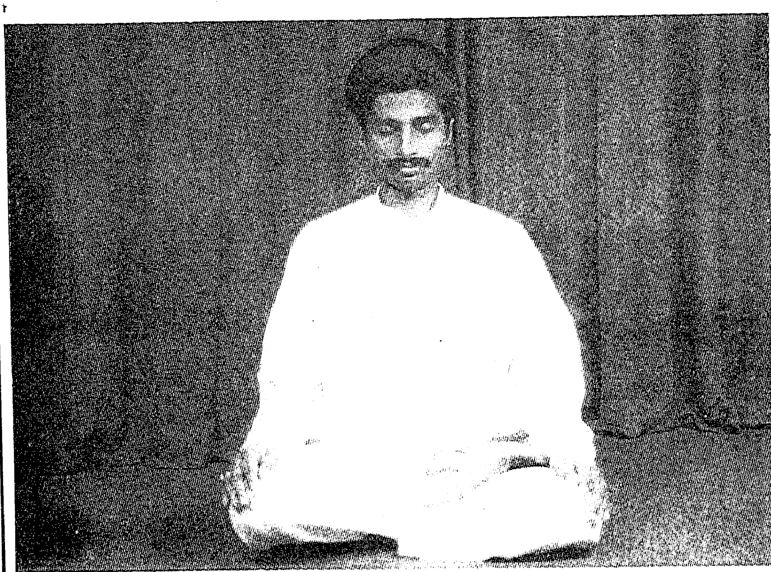
సాధ్యమైతే హఠ యోగంలో చెప్పబడ్డ కొన్ని ఆసనాలను నేర్చుకొని వాటిలో ధ్యానం చెయ్యవచ్చు.



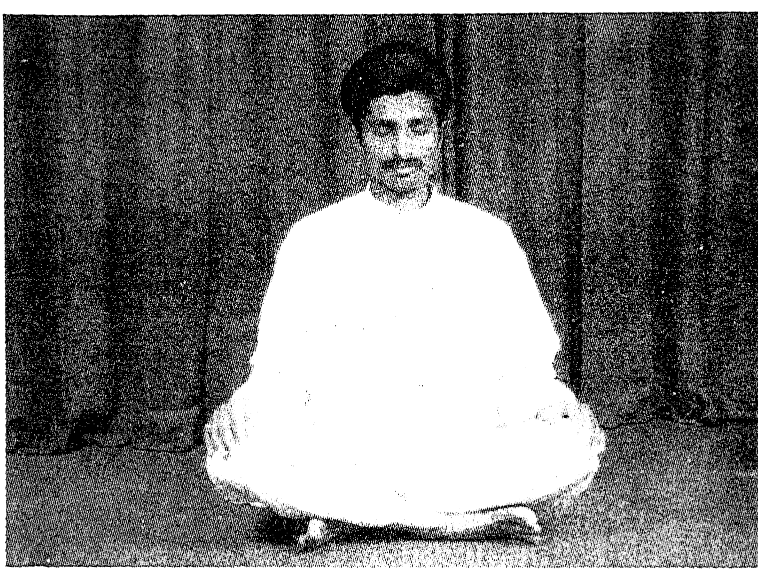
కాళ్లు వెనక్కి మడత పెట్టి వేసే వజ్రాసనం



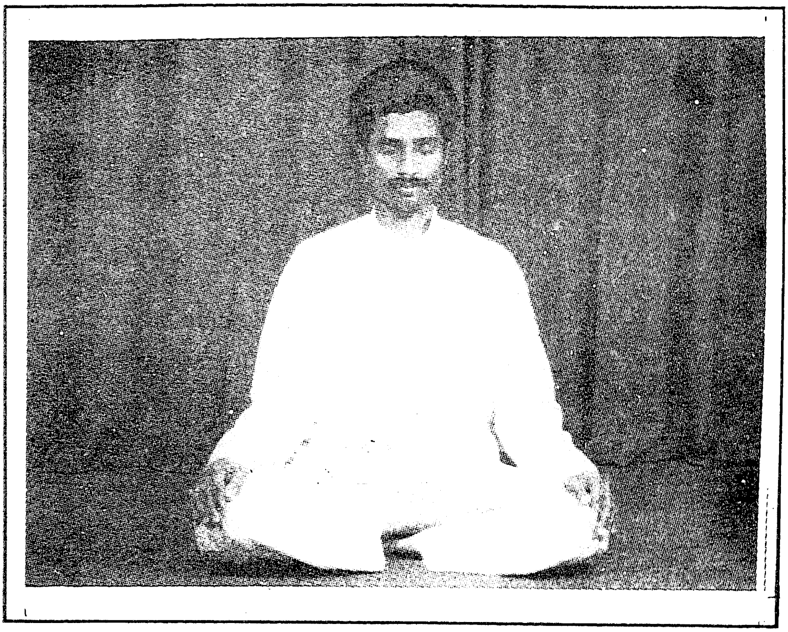
పద్మాసనం



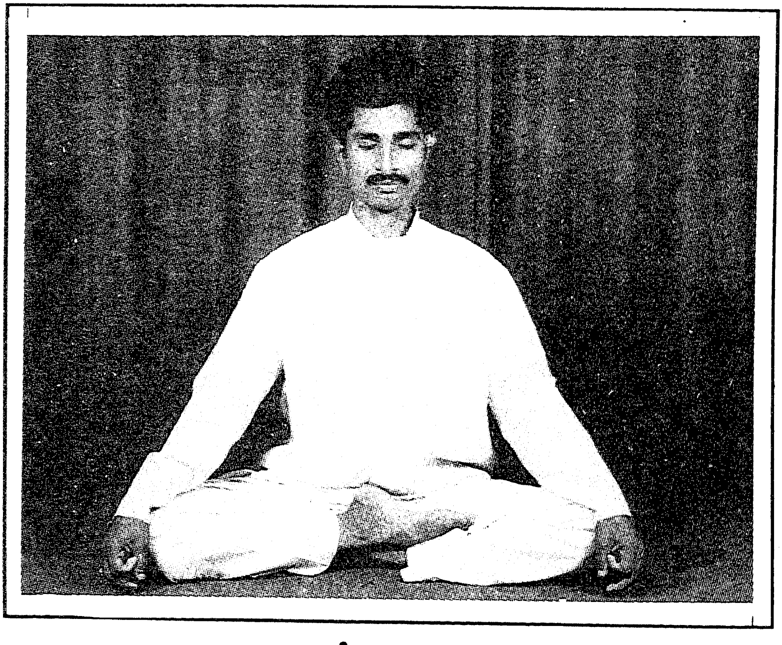
అర్ధ పద్మాసనం



సుఖాసనం



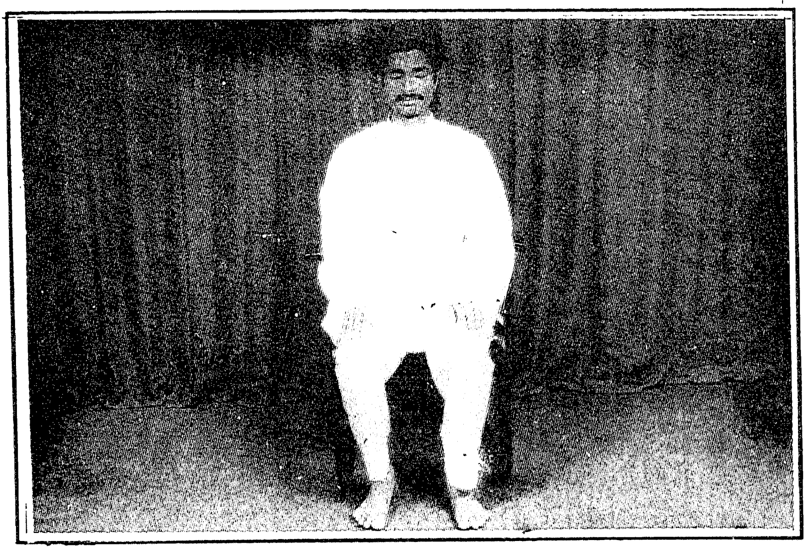
స్వస్తికాసనం



సిద్ధాసనం

ఏదైనా అనుసరణీయమే. పిరుదుల క్రింద మెత్తటి కుషన్, మడతపెట్టిన దుప్పటి ఉంచినట్లయితే మెత్తగా ఉండటంతో పాటు, వెనుకభాగం (వీపు) నిలువుగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తుంది.

కండరాల్లో తన్యత అన్ని సంస్థితులలో కంటే పద్మాసనంలో తక్కువగా, ఒక్క పడుకున్నప్పుడు మినహాయిస్తే, ఉంటుందని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. నేలమీద కాళ్ళు మడతపెట్టి కూర్చోవటం మీకు కష్టమైతే మైత్రేయ ఆసనం ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుంది.



మైత్రేయ ఆసనం

వెనుక భాగం నిలువుగా ఉన్న కుర్చీపై పాదాలు నేల మీద స్థిరంగా ఆన్చి నడుము వెనక్కు వాలకుండా కూర్చోవటం కూడా అనుసరణీయమే.

చేతులు :

చేతుల్ని వదులుగా వడిలో బొడ్డుకు దిగువ భాగాన అరచేతులు పైకి, ఒక చేతిలో మరొకటి వేసి పెట్టుకోవచ్చు. వజ్రాసనంలో అయితే చేతుల్ని తొడల మీద ఆన్చవచ్చు.

ముద్రల అర్థం తెలుసుకొని ఆ భావస్ఫూర్తి మీకు కలుగుతుందన్న నమ్మకం మీకుంటే ముద్రల్ని ధరించవచ్చు. ముద్రలు హఠయోగంలో ఒక భాగం.

వీపు :

వీపు నిలువుగా ఉండాలి, వంగకూడదు. వెన్నెముకకి సహజమైన వంపు (S) అలా ఉంటూనే తలని ఆసనాన్ని బట్టి కొద్దిగా ఎత్తాలి లేదా వంచాలి. వెన్నుపూసలు ఒక దానిమీద ఒకటి స్థిరంగా కూర్చోవాలి. అలా అయితే ఎంతసేపు కూర్చున్నా వెన్నెముక నొప్పి పుట్టదు. నిద్రసైతం రాదు.

శరీరంలోని ప్రాణశక్తి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనే నాడుల ద్వారా ప్రవహిస్తుందనీ, ఆ ప్రవాహానికి ఈ రకంగా కూర్చోవటం అనుకూలమనీ చాలా మంది విశ్వసిస్తారు. అయితే అవేవీ ఇంకా శాస్త్రీయం కాదు. అలాంటి వాటికి సర్వసమ్మతమైన ఆధారాలు లేవు.

కళ్ళు :

కళ్ళు పూర్తిగా మూసుకోవడం బాహ్య ప్రపంచాన్నుంచి దృష్టిని మరల్చి అంతర్గతం చెయ్యటానికి వీలుగా ఉంటుంది. అయితే కళ్ళు కొద్దిగా తెరచి ఉంచేదీ, పూర్తిగా తెరచి ఉంచేదీ ఆయా ధ్యాన విధానాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పుస్తకంలో వివరింపబడ్డ ముఖ్యమైన ధ్యానపద్ధతులన్నిటికి సాధారణంగా కళ్ళు మూసి ఉంచడమే అనుకూలం.

మూసిన కళ్లని ఎక్కడ కేంద్రీకరించాలన్నది ఇంకొక విషయం. ఇదీ ధ్యానపద్ధతిని బట్టి ఉంటుంది. ముక్కు చివర, కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టి నిలపటం కొద్దిగా స్ట్రెయిన్‌తో కూడుకున్న పని. అదీగాక శరీర, మానసిక స్థితులకి కళ్ళ కదలికకీ ఎంతో సంబంధం ఉందని ఇటీవలి కాలంలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనటం జరిగింది. అందువల్ల ప్రత్యేకంగా దేని పైనా కేంద్రీకరించకుండా దృష్టిని కళ్ళముందు చీకటిపై, మనోఫలకంపై సారించవచ్చు.

కళ్ళు మూసి ఉంచటం కాస్త మగత లేదా నిద్ర రావటానికి దోహదం చేస్తుంది. కానీ పోశ్చర్ అందుకు సహకరించదు.

దవడలు :

దవడలు విశ్రామంగా ఉండాలి. పై పళ్ళు క్రింది పళ్ళు బిగించకుండా కొద్దిగా విడిగా, ఆనీ ఆననట్లు ఉండాలి. నోరంతా కూడా రిలాక్స్ అయ్యుండాలి. పెదాలు ఒకదాని కొకటి అని ఉండాలి. కానీ బిగించకూడదు. ఇదంతా ముఖంలో తన్యత లేకుండా విశ్రాంతిగ ఉండటానికి.

నాలుక :

నాలుక చివర పై పళ్ళ మొదళ్ళ పైభాగాన్ని అంగిటికి బాగా దిగువగా, తాకుతూ, వీలైనంత నిశ్చలంగా ఉంచాలి. దీనివల్ల లాలాజలం ఊరటం, దాన్ని మ్రింగవలసిరావటం చాలా వరకు తగ్గుతాయి.

తల :

తల ఎట్లా ఉంచాలన్నదీ మెడిటేషన్ పద్ధతినిబట్టే ఉంటుంది. టిబెటన్ ధ్యానపద్ధతులు కొన్నింటిలో తలని కొద్దిగా ముందుకు వాల్చి సగం తెరచిన కళ్ళతో నేలపై దృష్టి సారించటానికి వీలుగా ఉంచటం చేస్తారు. అయితే మనం వివరంగా తెలుసుకోబోయే పద్ధతుల్లో, తలవంచకుండా మరీ ఎత్తకుండా వెన్నెముక సహజాకృతి ననుసరించి, ఆసనాన్ని బట్టి, ముఖ్యంగా వజ్రాసనంలో అవసరమైతే కొద్దిగా మాత్రమే ముందుకు ఉంచాలి. నిద్రరాకుండా ఉండటానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.

ఈ శరీర ప్రణాళిక అంతా మన మనస్సుకు ధ్యానాంశం పట్ల ఏకాగ్రత కుదరటానికి సహకరిస్తుంది. నిశ్చలము, సౌఖ్యకరము అయిన శరీరపు తీరు ధ్యానానికి చాలా అవసరం. లేదంటే మన ధ్యాస అంతా శరీరంలోని నొప్పులమీదకి, సంవేదనల మీదకి పోయి ధారణ కుదరదు.

ఈ శరీరపు అమరిక అలవాటైన కొద్దీ చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నా ఇబ్బంది కలుగదు.

హఠయోగం కానీ, మరేదైనా అనుకూలమైన వ్యాయామం కానీ మనం చేస్తున్నట్లయితే శరీరంలోని కండరాలు, కీళ్ళలోని పరుషత్వం, టెన్షన్ తొలగిపోయి ఒదులుగా, మృదువుగా మారతాయి. అది ధ్యానానికి మరింత అనుకూలం.

యోగాసనాలు నేర్చుకొని ప్రాక్టీసు చెయ్యటం మెడిటేషన్‌కి అవసరం కానప్పటికీ అభిరుచి కలిగి అభ్యసిస్తే మాత్రం దానివల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీర్ణించుకుపోయిన మానసిక వైఖరులు, అలవాట్లు తొలగిపోవటంతోపాటు, స్కెలటల్ (స్వీయచాలక), స్మూత్ (అంతరావయవాల), కార్డియాక్ (గుండె) కండరాలకు - వాటితో నిర్మితమైన అన్ని అవయవాలకు, వ్యవస్థలకు చక్కటి వ్యాయామం లభిస్తుంది. ఆసనాలల్లోని స్ట్రెచ్, పీడనల వల్ల అవయవాలు మర్దించబడి రక్త ప్రసరణ పెరిగి ఆయా అవయవాలు ఆరోగ్యవంతమవుతాయి.

ధ్యానానికి అవరోధాలు

మెడిటేషన్ ప్రాక్టీసు చేపట్టటానికి ముందు అందులో సాధారణంగా ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు, వాటిని అధిగమించే పద్ధతులు తెలుసుకోవటం కూడా ఎంతో ఉపయోగకరం.

ధ్యానాభ్యాసంలో ఎదురయ్యే అవరోధాలు అందరికీ ఒకటిగా ఉండవు. కొందరికి అవి సామాజికమైతే, కొందరికి శారీరకం, మరికొందరికి మానసికం - ఆలోచన, ఉద్వేగపరమైనవి కావచ్చు.

సాధారణంగా ఎదురయ్యే ఇబ్బంది తలనొప్పిగా ఉందనో, ఒంట్లో బాగాలేదనో, నీరసంగా ఉందనో మెడిటేషన్ చెయ్యలేమనుకోవటం. రెండోది శ్వాసక్రియకి సంబంధించినది. శ్వాసక్రియ సరిగ్గా లేకపోతే ఉద్విగ్నత, చిరాకు కలగటం వల్ల, మనస్సు నిలకడగా లేకపోవటం వల్ల ధ్యానానికి ప్రయత్నించక పోవటం సాధారణం. మూడోది ఆలోచనలకి సంబంధించినది. అసలు ఆలోచనలు అదుపులో ఏ మాత్రమూ లేవనీ, మనస్సు దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు పరిగెడుతోందని అనుకొని మెడిటేషన్‌కి కూర్చోక పోవటం.

అసలు మెడిటేషన్ ఎందుకు చేస్తున్నాము? దాని గమ్యం ఏమిటి? అన్నదాని మీద అవగాహన లేకపోవటమే వీటన్నిటికీ కొంత కారణం.

ఇంట్లో ముగ్గురు, నలుగురు ఉంటే మెడిటేషన్ చెయ్యటం ఎలా వీలవుతుందనీ, మా ఆయన నన్నుజూసి నవ్వుకుంటారనీ, పిల్లలతో కుదరదనీ, ఉద్యోగానికే టైం సరిపోవటం లేదు ఇక మెడిటేషన్‌కి టైమెక్కడిదనీ... ఇలాంటి ఆలోచనలన్నీ అవరోధాలే.

ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల శరీరం, మనస్సు ధ్యానానికి సహకరించకపోవటం, ఆకలి, అతిగా తినటం, జీర్ణక్రియ వల్ల మెడిటేషన్‌కి ఆయత్తం కాలేకపోవటం కూడా మామూలే. వీటన్నింటితో ఎలా తలపడాలో కొంత వివరంగా చూద్దాము.

ఆహారపు అలవాట్లు :

జీర్ణక్రియలో శరీరం నిమగ్నమైతే ధ్యానం చెయ్యటం కష్టం: అలాంటిదేమీ లేకపోతే సుళువు. అందుకనే తిన్న వెంటనే, ఆకలితో ఉన్నప్పుడూ కాక భోజనం చేసిన 3-4 గంటల విరామం తర్వాత ధ్యానానికి అనువైన సమయం. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు సైతం ధ్యానం కుదరదు అందుకని శరీరం పోషణ కలిగి ఉన్న సమయం, ఆకలి లేని సమయం అనుకూలం. ఏ ఆహార పదార్థాలు జీర్ణం కావటానికి ఎంత సమయం తీసుకుంటాయో, తిన్నదాన్ని బట్టి అది జీర్ణం కావటానికి ఎంత సమయం పడుతుందో

అన్న విషయం పట్ల కొంత అవగాహన అవసరం. పళ్ళు, పళ్ళరసాలు, కూరగాయలు, సొలడ్లు తక్కువ సమయం తీసుకుంటే, మాంసాహారం, వెన్న, ఛీజ్, పప్పు, ధాన్యం మొదలైనవి కొద్దిగా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి.

జీర్ణప్రక్రియకి ఉద్వేగాలకి ఎంతో సంబంధం ఉంటుంది. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు జీర్ణావరోధానికి కారణమైనట్లుగానే కొన్ని మానసిక స్థితిల్లో కొందరు ఎక్కువగా తింటారు, కొందరు అసలేమీ తినలేరు. వీటన్నిటి దృష్ట్యా మితంగా భుజించటం, సహజమైన, సంపూర్ణమైన, తేలికైన ఆహారం తీసుకోవటం, పూర్తి భోజనం తర్వాత 3-4 గంటలకు, అల్పాహారం తర్వాత 1-2 గంటలకు ధ్యానం చెయ్యటం అనుకూలం. సాధారణంగా ఉదయం, సాయంకాలం, రాత్రి సమయాలు అనుకూలం. ఎవరికి వారు వారి జీవనరీతిని బట్టి, పై విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ధ్యాన సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవచ్చు.

శరీరపు నొప్పులు, బాధలు :

ధ్యానాన్ని అభ్యసించేవారికి మొదట్లో ఎదురయ్యే శరీరపరమైన ఇబ్బందుల్లో కొన్ని ఒంటినొప్పులు, కండరాలు పట్టేయటం లాంటివి. కాసేపు కళ్ళు మూసుకొని, శ్వాసక్రమాన్ని గమనించి శరీరం అంతటా దృష్టి సారిస్తే ఎక్కడ, ఏ శరీరభాగంలో అసౌఖ్యమనిపిస్తుందో తెలుస్తుంది. అట్లాగే ధ్యానానికి కూర్చుంటే వాటితో చైతన్యం నిండిపోయి ధ్యానం కుదరదు. ఆ ఇబ్బందిని విస్మరించి ధ్యానం చేద్దామన్నా అదీ కుదరదు.

అంతర్గత ప్రపంచానికి సెన్సిటివ్‌గాను, ఓపెన్‌గాను ఉండగలగటం ధ్యానానికి చాలా అవసరం. అందుకని సరైన ధ్యానానికి ఈ విషయం ముఖ్యమైనది.

ధ్యానంలో ఈ ఇబ్బందుల్ని ఎదుర్కోవటానికి హఠయోగంలో చెప్పబడ్డ ఆసనాలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా ధ్యానాసనాలు (మెడిటేటివ్ పోశ్చర్స్) ఇందుకే. ధ్యానంలో శరీరం స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండటం ముఖ్యం కాబట్టి ధ్యానానికి ముందు కొద్దిసేపు ఆసనాలు వేసి శరీరాన్ని, కండరాల్ని స్ట్రెచ్‌చేసి, వదులు చెయ్యటం వల్ల ఈ ఇబ్బందుల్ని ఎదుర్కోవచ్చు.

మెడిటేటివ్ పోశ్చర్‌కి ఉండాల్సిన ఒక ముఖ్య లక్షణం వెన్నెముకకి సహజమైన వంపు అలాగే ఉంటూ అన్ని శరీర భాగాలు తల, మెడ, ఛాతీ, నడుము, పిరుదులు ఒకదానిపై ఒకటి చక్కగా అమరాలి. అలా అయితే ఎక్కువ సమయం శ్రమలేకుండా కూర్చోవచ్చు.

ఆ పైన గమనించాల్సింది శ్వాసని. శ్వాసలో జెర్కులున్నా, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు సమంగా లేకపోయినా, వాటి మధ్యలో విరామం వచ్చినా అవన్నీ ఏకాగ్రతకి అవరోధమే. అందుకని ముందుగా మనం శ్వాసక్రియని గమనించుకోవాలి. అది సరిగ్గా లేదనిపిస్తే ధ్యానానికి కూర్చునే ప్రతిసారీ కాసేపు హఠయోగంలో భాగమైన ప్రాణాయామాన్ని కాసేపు అభ్యసించటం మేలు.

శ్వాసకి ఉద్వేగాలకి గల సంబంధం నిత్యజీవితంలో మనందరికీ అనుభవమే. మనం ఉద్విగ్నత చెందినపుడు శ్వాసలో క్రమబద్ధత లోపిస్తుంది. ఇది మిగతా వ్యవస్థలపై పెను ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. మనం ఉద్విగ్నులమైనప్పుడు శరీరంలో కొన్ని చోట్ల బరువుగా అనిపించటం, బిగదీసినట్లుండటం చాలా సహజం, నీరసం, వణుకు ఒక్కోసారి ఉద్విగ్నత వల్లనే.

ఉద్వేగాలపై అదుపు చాలా క్లిష్టమైన వ్యవహారం. అయినప్పటికీ శ్వాసద్వారా వాటి నియంత్రణ కొంతవరకూ తేలికైన, సూటైన పద్ధతి. మాటవరుసకి మనం ఎవరిమీదన్నా బాగా కోపంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానానికి ఉపక్రమించటం కంటే, కాసేపు ప్రాణాయామం చేసి కొంతమేరా ప్రశాంతత పొంది మెడిటేషన్‌కి కూర్చోవటం మంచిది.

కొన్ని సామాజికమైన ఇబ్బందులు ఇతరుల వలన కలిగేవి. నిజానికి ఇతరుల వలన మనకి కలిగే కొన్ని ఇబ్బందులు కేవలం వారివల్ల మాత్రమే కలిగేవి కావు. అవీ మన సమస్యలే, మనలోని సంఘర్షణలే. అవి మనని మనం అదుపు చేసుకోలేక పోవటం వల్ల కలిగేవి. ఇంట్లోవాళ్ళని తప్పుపట్టటం, ఇప్పటిదాకా వీళ్ళతో సరిపోయింది, ఇక ఇప్పుడు మెడిటేషన్ చేసే ఓపిక ఎక్కడిది అనుకోవటం లాంటివి ఇతరుల మీద నెపం వేసే ధోరణికి ఉదాహరణ. భార్యతో, పిల్లలతో మన ప్రవర్తన, వారితో గడిపిన సమయం సంతోషదాయకమా, చిరాకు కలిగించేదా అన్నది మన వైఖరిని పట్టి ఉంటుంది. మనం చేసేపని, దానికి కారణాలు, ఆ పనెంత అర్థవంతమో అన్న అంశాలు మన శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. నీరసానికి, నిస్సత్తువకి కారణం అవగాహనాలోపమే. అవి సరిగ్గా లేనప్పుడు మెడిటేషన్ ప్రారంభించినా, కొనసాగించినా నిద్రమత్తు, అసంతృప్తి మాత్రమే కలుగుతాయి.

వీటన్నిటి తర్వాత వచ్చేవి ఆలోచనల సంబంధమైన అవరోధాలు. కోపం, దిగులు, చిరాకు మొదలైన భావోద్వేగాల్ని కలిగించే ఆలోచనల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అన్నదీ, మనకి వచ్చే రకరకాల ఆలోచనల అర్థం ఏమిటి అన్నదీ ముఖ్యవిషయమే.

ధ్యానం అంటే ఏమిటి? అది ఎక్కడికి దారితీస్తుంది? ఏ పథంలో సాగుతుంది? అన్న విషయాల పట్ల కొంత గ్రహింపు ఉంటే ఆలోచనల పట్ల ఎలాంటి వైఖరి ఉండాలన్నది అవగతమవుతుంది.

చాలామంది తాము తాదాత్మ్యత చెందే ఆలోచనలే తాము అనుకుంటారు. మిగతావి తాము కాదనుకుంటారు. నిజానికి అన్నీ ఆలోచనలూ మనవే. మెడిటేషన్ ఉద్దేశాల్లో ముఖ్యమైనది ఆలోచనలని గమనించి వాటికి ఏ రకంగాను ప్రతిస్పందించకుండా ఉండటం, వాటిని అధిగమించటం. ధ్యానం వల్ల ఎరుక విస్తృతమై అచేతన నుంచి, గత జీవనానుభవాల నుంచి, సహజాతాల నుంచి, సంస్కృతి, పరిణామదశల నుంచి ఎన్నో ఆలోచనలు పెల్లుబుకుతాయి; తెలియవస్తాయి. భాష ప్రమేయంలేని మనస్సులోని ప్రాంతాలు సైతం మనకు అవగతమవుతాయి. ఇదంతా ఆలోచనల్ని సాక్షీమాత్రంగా గమనించటం వల్ల క్రమంగా సాధ్యమవుతుంది. ధ్యానంలో, ముఖ్యంగా తొలి దశల్లో ఆలోచనలు మాయం కావు. అవి చేతనాపరిధిలో ఒక మూలకు వెళ్ళిపోతాయి. కేవలం ఆలోచనలే మన చేతనగా ఉండవు.

ఈ ప్రక్రియ సాగినప్పుడు ధ్యానానికి ఒక కేంద్రం అవసరం. ధ్యానిస్తున్న ప్రదేశం, విషయం, వస్తువు, మంత్రం లాంటి ధ్యేయాల పట్ల ధారణ చెయ్యటం వల్ల ఆలోచనల్లో పడి కొట్టుకుపోకుండా, తిరిగి ధ్యేయం మీద మనస్సుని లగ్నం చేస్తాము.

ధ్యానంలో మనకు వచ్చే ఆలోచనలు ఎలాంటివైనా, ఎంత అసంబద్ధమూ, ఉద్వేగ పూరితమూ అయినా ప్రతిస్పందించకుండా గమనించటమే వాటితో తలపడే విధానం.

ధ్యాన ప్రక్రియలో అసాంతం శ్వాస ఎంతో ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది. శ్వాసక్రమం తప్పినప్పుడల్లా ధారణ గాడి తప్పుతుంది. మృదువుగా, సవ్యంగా శ్వాస సాగితే మనసు ధ్యేయం పట్ల నిలుస్తుంది. చేతనా క్షేత్రం విస్తరిస్తుంది. శ్వాసకి అవరోధం కలిగినప్పుడు విస్తృతమవుతున్న చేతనకీ అవరోధం కలుగుతుంది. దీన్ని గురించి కొంత వివరంగా తెలుసుకుందాము.

శ్వాస-విశ్రాంతి-ధ్యానము :

మన శ్వాస సాగేతీరుకు మానసిక స్థితికి ఎంతో దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఉద్విగ్నులమైనప్పుడు, కలత చెందినపుడు, ఆందోళనకి గురైనప్పుడు శ్వాస క్రమం తప్పుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాస మృదువుగా, సమానంగా ఉంటుంది.

శ్వాస-ప్రశ్వాసల గతికి ధారణకి సైతం చాలా సంబంధం ఉంది. ఏకాగ్రత కుదిరినప్పుడు శ్వాస నెమ్మదిగా, స్థిరంగా, గాఢంగా ఉంటుంది. శ్వాస అలా ఉన్నప్పుడు ధారణ కూడా కుదురుతుంది.

సూదిలో దారం గుచ్చటానికి మనం ఊపిరి బిగబట్టటం, ఏదైనా విషయాన్ని అనుకోకుండా విన్నప్పుడు మన శ్వాస ఆగటం ఇవన్నీ సూచించేదేమంటే ఒక వంక ఉద్వేగాలకీ మరొక వంక ఏకాగ్రతకీ, శ్వాసకీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉన్నదని.

శ్వాస వ్యాయామ పద్ధతుల్ని అభ్యసించి, దాన్ని క్రమబద్ధం చెయ్యటం ధ్యానానికి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. ఉద్వేగాలను సైతం కొంత మేరా అదుపు చేసుకోగలగటం సాధ్యపడుతుంది.

శ్వాసక్రియ పూర్తిగా స్వయం-చోదిత వ్యవస్థ కాదు. కొంత మేర అది మన అదుపులో ఉంటుంది. కావాలని మనం శ్వాసవేగాన్ని, లోతుని పెంచగలం, తగ్గించగలం. అందువల్ల శ్వాసకి అనుబంధమైన రక్త ప్రసరణా వ్యవస్థని సైతం మనం పరోక్షంగా కొంతమేర నియంత్రించగలం. హఠయోగంలోని ప్రాణాయామ పద్ధతుల్ని కొన్నింటిని అనుసరిస్తే ఈ రెండు వ్యవస్థలూ బలపడటమే కాకుండా ధ్యానానికి అది ఎంతో తోడ్పతుంది. అందువల్ల సంక్షిప్తంగానైనా కొన్ని ప్రాణాయామ పద్ధతుల్ని తెలుసుకోవటం అవసరం.

పతంజలి యోగంలోని మూడు, నాలుగు అంగాలైన ఆసన, ప్రాణయామాలు 10వ శతాబ్దం నాటికి హఠయోగంలో ముఖ్యాంశాలుగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందాయి. తంత్ర, స్వర్గ యోగ శాస్త్రాల్లో అవెంతో విస్తృతమైన విషయాలు కూడా. ఆ విషయాల వివరాల జోలికి పోకుండా ధ్యానానికి ఉపకరించే పద్ధతుల్ని మీరు నేర్చుకోవటానికి వీలుగా ఈ పుస్తకం చివర్న అనుబంధంలో ఇవ్వటం జరిగింది.

శ్వాసా వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలోని కండరాలకి విశ్రాంతి కల్పించటం కూడా ధ్యానానికి సహకరిస్తుంది.

మానసిక తన్యత సర్వసాధారణంగా శరీరంలో కూడా వ్యక్తమవుతుంది. క్రమ పద్ధతిలో కండరాలని విశ్రమిస్తే వాటితో పాటు మనస్సుకూ ప్రశాంతత కలుగుతుంది. శరీరంలోని తన్యత, ఒత్తిడిల వల్ల వృధా అయ్యే శక్తి ధ్యానంలో ఎక్కువసేపు హాయిగా, తేలికగా కూర్చునేందుకు ఉపకరిస్తుంది. అందువల్ల మన ఎటెన్షన్ని ధారణా వస్తువుపై నిలపటమూ తేలికవుతుంది. కొన్ని యోగ విశ్రామ పద్ధతుల్ని, ఒక ఆధునిక పద్ధతిని అనుబంధంలో ఇవ్వటం జరిగింది. వాటిని ఎంతో తేలికగా మీరు నేర్చుకోవచ్చు.

ధ్యానావరోధాల్ని అధిగమించటానికి ప్రాచీనకాలం నుంచి నేటిదాకా ఎన్నో పద్ధతులు చెప్పబడ్డాయి. ధ్యాని ఆ పద్ధతుల్ని క్రమం తప్పకుండా, జాగరూకతతో, ఒకింత సాహసంతో పాటిస్తే అవరోధాలన్నీ ఒకదాని తర్వాత మరొకటి తొలగిపోతాయి. చైతన్యం మరింత విస్తృతమై ఉన్నతమూ, పరిపూర్ణమూ, తనకి సహజమూ అయిన పరిణామ దశకు చేరుకుంటుంది.

యోగసూత్రాల్లో పతంజలి మహర్షి యోగాభ్యాసానికి అవరోధాలని చెప్పిన విషయాలు సైతం మన అవగాహన పెరగటానికి దోహదం చేస్తాయి. అవి :

వ్యాధి (సిక్‌నెస్)
స్త్యాన్యము (ఎపతీ)
సంశయము (డౌట్)
ఉదాసీనత (ఇన్‌డిఫరెన్స్)
ఆలస్యము (సెన్సువాలిటీ)
అవిరతి (నాన్‌సెన్సేషన్)
భ్రాంతిదర్శనము (ఇల్యూషన్)
ఆలబ్దభూమికత (లాక్ ఆఫ్ ఇనిషియేటివ్)
అనవస్థిత్వము (ఇన్‌స్టెబిలిటీ)
దుఖఃము (సారో)
నిరాశ (డిస్పెయిర్)
అంగమేజయత్వము (బాడీ అన్‌స్టడీనెస్)
శ్వాస- ప్రశ్వాస (ఇన్స్పిరేషన్-ఎక్స్‌పిరేషన్)

వీటన్నిటి బట్టి యోగసాధనకి/ధ్యానసాధనకి ఎంత శ్రద్ధ, పట్టుదల అవసరమో తెలుస్తుంది.

ధ్యానం వల్ల కీడు :

ధ్యానం అందరిలోను ఒకేరకంగా మంచి మార్పుల్ని తెస్తుంది అనుకోవటానికి వీల్లేదు. ఎలాంటి ఆలోచనలు, అనుభూతులు ఎదురైనా, అవి మంచివైనా చెడ్డవైనా ఒకే దృష్టిలో గమనించమని దాదాపు అన్ని ధ్యాన సాంప్రదాయాలు సూచిస్తాయి. టి.యం. అధ్యాపకులు ధ్యానానుభవాలన్నింటిని వత్తిడి విడుదలగ, అభివ్యంజనం అంటే ఒత్తిడి తొలగే ప్రక్రియలుగా వర్ణిస్తారు. అలాంటిధోరణి అన్నిసార్లూ ధ్యానంలో, ధ్యానం వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలకి పరిష్కారం కాకపోవచ్చు.

నిత్యజీవితపు సమస్యల్ని ఎదుర్కోవడానికి ఉపకరిస్తుందన్న ధోరణితో ధ్యానం నేర్చుకోవచ్చు కానీ ఆదివాటి నుంచి పలాయనం కాకూడదు.

ధ్యానంపై జరిగిన పరిశోధనల్లో కొన్ని ప్రతికూల విషయాలు సైతం కనుగొనబడ్డాయి. ధ్యానం చేసిన కొందరు తమకి మగతగా, మత్తుగా ఉంటున్నదనీ,

మరికొందరు తాము డిసోసియేషన్‌కి గురిఅయ్యామనీ, ఇమేజన్ (మనోరూపాలు) వల్లా, ఆలోచనల వల్లా తామెంతో తీవ్రమైన ప్రతికూల ఉద్వేగాలకి, ఇబ్బందికి గురయ్యామనీ చెప్పారు. కొన్ని కేస్‌స్టడీస్ వల్ల తెలిసింది ఏమిటంటే కొందరు మెడిటేషన్‌కి నెగెటివ్‌గా సెన్సిటివ్‌గా ఉంటారు. మామూలుగా లేదా తక్కువగా సైతం ధ్యానం చేసినా వారికి అన్నీ వ్యతిరేకమైన ప్రభావాలే కన్పిస్తాయి. అలాంటి వారు ధ్యానం కొనసాగించటం మంచిది కాదు.

ఆరోగ్యసమస్యలున్నవారు సరైన సలహా, సంప్రదింపు లేకుండా వారంతట వారు మెడిటేషన్ మొదలు పెట్టకూడదు.

చాన్నాళ్ళు మాంద్యానికి (డిప్రెషన్‌కి) గురైన వ్యక్తులకు ధ్యానం అభిలషణీయం కాదు. ఎందుకంటే ధ్యానం వల్ల వారిలో ఎరౌజల్ (ఉద్విగ్నత) స్థాయి ఇంకా తగ్గే ప్రమాదముంది.

కొన్ని వ్యాధులకు ధ్యానం ఏమాత్రం పనికిరాకపోగా కొత్త ఇబ్బందులు ఎదురవ్వవచ్చు. ఉదాహరణకు రెనాడ్స్ డిసీజ్ అదుపుకు మెడిటేషన్ కంటే బయోఫీడ్ బాక్‌లాంటి ఇతర పద్ధతులు మేలు చేస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

వీటిని బట్టి ధ్యానం ఎక్కువమందికి ఉపకరిస్తుంది. అంతేకాని అందరికీ ఒకేలా లాభకారి అనిచెప్పలేం. వ్యక్తుల తత్వాల్లో తేడాల మూలంగా ఒక్కోసారి ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు సైతం ఉండవచ్చు. అయితే ధ్యానం వల్ల చాలామంది విశ్రాంతి పొంది, హాయిని అనుభవిస్తారు. కాబట్టి అది నిస్సందేహంగా మంచి పద్ధతని మనం భావించవచ్చు.

ధ్యానము-అలవాటు :

రెగ్యులర్‌గా ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నట్లుండి మానినా, ఎప్పుడన్నా ఒకరోజు మానినా తమకి చాలా ఇబ్బంది అన్పించిందనీ, ఉపసంహరణ లక్షణాలు కన్పించాయనీ అన్నవాళ్ళు కొద్దిమందే అయినా ఉన్నారు.

అలవాట్లు మంచివైనా, చెడ్డవైనా ఆ పనిచెయ్యనప్పుడు కొంత ఇబ్బంది సహజం. మంచి అలవాట్లకి చెడ్డ అలవాట్లకి తేడా ఉంది. మంచి అలవాట్లు సైతం అలవాటై మానినప్పుడు ఇబ్బంది కలిగినా అది తాత్కాలికం, స్వల్పం.

మెడిటేషన్‌టైముకు ఎక్కడన్నా తప్పనిసరై ఉండిపోయి ధ్యానం చెయ్యకపోయినా తమ శరీరంలో తక్కువ స్థాయిలో ధ్యానంలోకి మల్లే మార్పులు వచ్చాయనీ, మనస్సు ధ్యానాన్ని కొనసాగించినట్లన్పించిందని అన్నవారు కొందరున్నారు. అది వారి సంకల్పానికి విరుద్ధంగా కూడా జరగవచ్చు. ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల వచ్చేమార్పులు, ముఖ్యంగా

కొందరి విషయంలో ప్రత్యేకత గలిగి ఉంటాయి. అది వారి గతం వల్లా, మానసిక నిర్మాణం వల్లా జరుగుతుంది. ధ్యానంతో మనసులో ఒక కాంప్లెక్స్ రూపుదిద్దుకొని మిగతా మానసిక ప్రపంచం నుంచి విడిగా స్వీయప్రవృత్తితో కొనసాగవచ్చు. అలాంటివి ధ్యానగమ్యాలకి సాధారణంగా అనుగుణంగా ఉంటాయి. అలా కానట్లయితే ఆ ప్రక్రియ పట్ల మీరు అవగాహన పెంచుకోవటం అవసరం. మీ అధ్యయనం, అధ్యాపకుడితో, వైద్యుడితో సంప్రదింపు ఆ కాంప్లెక్సును అర్థంచేసుకోవటానికి మీకు సాయపడతాయి. మనోవైజ్ఞానిక దృక్పథంలో ఆలోచిస్తే అవి మీ ఆచేతనా విషయాలతో ముడిపడ్డవై ఉంటాయి. ఒక్కోసారి అలాంటి కాంప్లెక్స్‌లు మీ మానసిక ప్రపంచానికి ట్విస్ట్ ఇచ్చి ఎన్‌లైటన్‌మెంట్‌కి దారితీయవచ్చు. పొసెషన్, ఆర్కిటైపు, డిసోసియేషన్, ఫంక్షనల్ ఆటోనమి లాంటి మనో విజ్ఞాన భావనలు ధ్యానంలో తటస్థించే అలాంటి ప్రక్రియల్ని, అనుభవాల్ని వివరించేందుకు కొంతవరకు ఉపయోగిస్తాయి. అవి వేర్వేరు సిద్ధాంత ప్రాతిపదిక కలవీ కూడా. ఈ విషయాల్లో మరింత లోతుగా వెళ్ళటం ఈ పుస్తకపరిమితికి మించిన విషయం.

శరీర స్పందనలు :

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు శ్వాసగతి మారటం తగ్గిపోవటం, ఉధృతం కావటం, శరీరంలో కొద్దిపాటి ప్రకంపనాలు, చెమటలు పట్టటం, కండరాలు ఆకస్మికంగా, త్వరితంగా చలించటం (టిక్స్, ట్విట్చెస్), కనుగుడ్లు, కళ్ళు వేగంగా కదలటంలాంటివి జరగవచ్చు. కొద్దిగా శరీరం ప్రక్కకి వరగటం, పోశ్చర్ మారటం, ఊగటం కూడా సంభవించవచ్చు. కొంతమందికి శబ్దాలు వినిపించటం కూడా జరుగుతుంది. శరీర ధర్మాల్లో కలిగే మార్పులు, వాటి తాలూకు సంవేదనలు, ప్రతిస్పందనల మూలంగా ఈ అనుభవాలు తటస్థించవచ్చు. వాటిని రకరకాలుగా వ్యాఖ్యానించుకోవచ్చు కూడా. అయితే వాటన్నిటిని యదాలాపంగా గమనించటం మంచి పద్ధతి. ఏ సంవేదనన్నా తీవ్రంగా ఉండి ఇబ్బంది కల్గిస్తే దానిపట్ల అవగాహన పెంపొందించుకోవటం, దాన్ని తొలగించుకోవటం అవసరం. అందుకు ఒక్కోసారి సలహా, సంప్రదింపు కావలసి రావొచ్చు.

ధ్యాన పద్ధతులు

ధ్యానం మీద జరిగిన పరిశోధనలు అనేకం. ఆ పరిశోధనలో అధ్యయనం చేయబడిన ధ్యానపద్ధతులు కొన్నింటిని ఈ భాగంలో ఉదహరించటం జరిగింది. దీని తర్వాత భాగంలో ధ్యానం నేర్చుకోవటానికి వీలుగా మరికొన్ని పద్ధతుల్ని పూర్తి వివరాలతో పొందుపరచటం జరిగింది.

ధ్యానపద్ధతులు కొన్ని పవిత్ర పద్ధతులైతే మరికొన్ని లౌకిక పద్ధతులు అని ఇంతకు ముందు అనుకున్నాము. ఈ రెండు పద్ధతుల్ని నేను ఉదహరించాను. ఏకాగ్రత ధ్యానపద్ధతుల్నీ, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతుల్నీ వర్ణించాను. అవన్నీ ప్రామాణికమైన రచనల నుంచే నేను తీసుకున్నాను.

భావాతీత ధ్యానం :

మహర్షి మహేష్ యోగి ప్రవేశపెట్టిన ట్రాన్సెండెంటల్ మెడిటేషన్ (టి.యం) చాలా ప్రజాదరణ పొందిన ధ్యానపద్ధతి. ఇటీవలి ఒక అంచనా ప్రకారం ఐదు మిలియన్లమంది ప్రజలు ప్రపంచం అంతటా ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. టి.యం. పై జరిగినన్ని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు మరే పద్ధతిపైనా జరగలేదు.

మహర్షికి గల శాస్త్రీయదృక్పధం, టి.యం. చేసేవారు ఎక్కువ సంఖ్యలో పరిశోధకులకు లభించటం, ఈ పద్ధతి తేలికైనది కావటం, దీన్ని ఒకే రకంగా టి.యం. సంస్థల్లో శిక్షణ పొందిన వారి ద్వారా అన్ని దేశాల్లోనూ నేర్పించటం ఇందుకు కారణాలు కావచ్చు.

ఈ ధ్యానపద్ధతి గురించి ఇంతకు ముందు ప్రస్తావించటం జరిగింది. దీని సిద్ధాంత ప్రాతిపదిక ఏమిటంటే మనకి జాగరూకత, నిద్ర, కలలు - ఈ మూడు చేతనావస్థలేకాక నాల్గోస్థితి ఉందనీ, ఆ అతీతస్థితి పరమానందం (బ్లిస్) తో కూడివున్నదీ, అత్యున్నతమైనదీ అని. ఉపనిషత్తుల్లో చెప్పబడ్డ తురియావస్థ ఇదే. శరీర ధర్మాల దృష్ట్యా ఇదెంతో విశిష్టమైన స్థితి. నిద్ర, కలల్లాగే అది ఒత్తిడిని తొలగించి వ్యక్తిని సంపూర్ణంగా శక్తిపరుణ్ణి చేస్తుంది. ఆ అతీత స్థాయిని చేరే పద్ధతే భావాతీత ధ్యానం.

పురాతన ధ్యానపద్ధతులకి టి.యం.కి. రెండు ముఖ్యమైన తేడాలు ఉన్నాయి. మొదటిది, పూర్వం ధ్యానం చెయ్యటానికి ముందు ఎంతో సన్నద్ధత ఉండాలన్న విశ్వాసం ఉండేది. కొన్ని నిష్ఠలు, నియమాలు అనుసరించాలి. అప్పుడే ధ్యానానికి అర్హత వస్తుంది. ఈ అభిప్రాయం పతంజలి ఎనిమిది అంగాల యోగంలో మనం గమనించాము. విలువలతో కూడిన జీవనశైలి టి.యం. వల్ల సిద్ధిస్తుంది. అది ధ్యానానికి ముందుగా కావాల్సిందికాదు. రెండోది, భావాతీత స్థితి ఆనందంతో కూడినటువంటిది. మనసు సహజ స్వభావం ఉద్దేశరహితంగా పరుగులు తియ్యటం కాదు. సంతోషం, ఉత్సాహాలతో కూడిన స్థితిని అనుభవించే మార్గంలో పయనించటం మనసుకు సహజం. అందుకు ప్రత్యేకమైన శ్రమ అవసరం లేదు. ధ్యానంలో మనస్సును కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రత నిలపటం కోసం ప్రత్యేక ప్రయత్నం ఏమీ అవసరం లేదు. ఆ అనుభవానికి సిద్ధపడితే చాలు.

ధ్యానాన్ని నేర్పేటప్పుడు టి.యం. టిచర్ నేర్చుకొనే వ్యక్తితో పూజ చేయించి ఒక మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తాడు. దాన్ని మనస్సులో జపించమని చెబుతాడు. ఆ మంత్రం ధారణని అంతర్ముఖం చేసి, మనస్సును ఆలోచనల సూక్ష్మస్థాయిలను దాటుకుంటూ వెళ్ళి, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆలోచన స్థాయిని సైతం అధిగమించి, ఆలోచనలకు మూలమైన స్థాయిని చేరుకునేలా చేస్తుంది. ఆలోచనలకి మూలమైన శుద్ధచైతన్యంతో క్రమంగా సంబంధం ఏర్పరచుకొని ఆ సంబంధాన్ని వృద్ధి పొందించుకోవటమే ఈ ధ్యానపద్ధతి సారాంశం.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు మంత్రం మీద ఏకాగ్రత నిలపటానికి మానసికమైన, శ్రమతో కూడిన ప్రయత్నం ఏమీ చెయ్యనవసరం లేదు. మనస్సు మెల్లిగా మంత్రం వైపు మరలాలని భావిస్తే చాలు.

ధ్యానం నేర్చుకునే వ్యక్తి గురించి కొంత సమాచారం సేకరించి ఏ మంత్రం ఇవ్వాలో టి.యం. టీచర్ నిర్ణయిస్తాడు. ఆ మంత్రాన్ని ఎవరికీ చెప్పవద్దని కట్టడి సైతం ఉంటుంది.

టి.యం. నేర్పేముందు రెండు పరిచయప్రసంగాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో టి.యం. వల్ల కలిగే లాభాల గురించి చెబుతారు. అది టి.యం. నేర్చుకొనే వారిలో అనుకూలమైన మానసికధోరణి ఏర్పడటానికి అవకాశం ఇస్తుంది. ధ్యానం నేర్పించాక ఏవైనా సందేహాలుంటే తీరుస్తారు. రెండు రోజులు ధ్యానం చెయ్యటాన్ని పర్యవేక్షిస్తారు. రోజుకు రెండుసార్లు సుమారు 20 నిమిషాల పాటు హాయిగా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని ఇచ్చిన మంత్రాన్ని మనసులో తలచుకోమని చెబుతారు.

బెన్సన్ టెక్నిక్ :

టి.యం. పై మొట్టమొదట రీసెర్చి చేసిన శాస్త్రజ్ఞుల బృందంలో హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన హెర్బర్ట్ బెన్సన్ ఒకడు. టి.యం. వల్ల జీవప్రక్రియ వేగం తగ్గుతుందని కనుగొన్న వారిలో అతనూ ఉన్నాడు. ఆ తర్వాత బెన్సన్ తనదైన ఒక పద్ధతిని రూపొందించి దానిపై పరిశోధనలు జరిపాడు.

మతపరమైన పూజ, మంత్రాల ప్రమేయం ఉన్న మహర్షి పద్ధతి నచ్చక బెన్సన్ ఈ పద్ధతిని రూపొందించానని చెప్పుకున్నాడు.

బెన్సన్ పద్ధతి టి.యం. ను పోలి ఉంటుంది. దానివల్ల కలిగే మార్పులు, లాభాలు టి.యం. వంటివే. బెన్సన్ తన పద్ధతి శరీరంలో కలిగించే ప్రతిస్పందనని 'విశ్రాంతి స్పందన' (రిలాక్సేషన్ రెస్పాన్స్) అని వర్ణించాడు. అది ఉత్తేజ, ఉద్విగ్న (ఎరౌజల్) స్థాయి తక్కువగా ఉండే స్థితి .నాడీ మండలంలోని సింపాథటిక్ వ్యవస్థ నియంత్రించే అవయవాల చర్యలు బాగా తక్కువగా ఉండే స్థితి.

బెన్సన్ పద్ధతిలో ముందుగా శరీరంలోని కండరాలకి విశ్రాంతి కలిగించటానికి విశ్రామ వ్యాయామం చేయ్యాలి. తర్వాత నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో కూర్చొని, కళ్ళు మూసుకొని, శ్వాసక్రియ మీదకి యదాలాపంగా మనస్సు మళ్ళించి, గాలి విడిచిన ప్రతిసారి 'ఒకటి' (వన్) అనుకోవాలి. ఏవైనా కలత చెందించే ఆలోచనలు వస్తే వాటిని పట్టించుకోకుండా వన్ (ఒకటి) అని శ్వాస విడవటంతో సమన్వయంగా అనుకోవటం, కొనసాగించమే ఈ పద్ధతి.

పరిశోధనల్లో బెన్సన్ టెక్నిక్ టి.యం.కి లాగే విశ్రాంతి కల్గిస్తుందని కనుగొన్నారు. మనిషికి విశ్రాంతి ప్రతిస్పందన అత్యంత సహజమైన ప్రతిస్పందనఅనీ, అది వికాసానికి తోడ్పడుతుందనీ బెన్సన్ అంటాడు. అన్ని విషయాల్లోనూ టి.యం. బెన్సన్ టెక్నిక్‌ల ప్రతి స్పందన ఒక్కటేనా అన్నదాని మీద ఇంకా అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నాయి.

కారింగ్‌టన్ మెడిటేషన్ :

కారింగ్‌టన్ అనే క్లినికల్ సైకాలజిస్టు భావాతీత ధ్యానంపై పరిశోధనలు చెయ్యటంలో చాలా ఇబ్బందులున్నాయని గమనించి, అవన్నీ లేని ఒక పద్ధతిరూపొందించి తన పరిశోధనల్లో, చికిత్సలో ఉపయోగించటం జరిగింది. మతంతో టి.యం.కు గల ప్రమేయం, దాన్ని సమర్ధించే వర్గాలు, టి.యం. గురించి కలిగింపబడే అంచనాలు, ఇవన్నీ పరిశోధనలకి అవరోధాలే. ఇంకా టి.యం.లో మంత్రం చాలా ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. అయితే దాన్ని రహస్యంగా ఉంచుతారు. అందువల్ల శాస్త్రీయంగా పరిశీలించటం కుదరదు. రీసెర్చి చెయ్యాలన్నా టి.యం. సంస్థల అనుమతి ఉండాలి. ఇతర పద్ధతులతో

టి.యం.ని పోల్చిచూడటానికి తేలికగా వాళ్ళు అంగీకరించరు. ఈ కారణాల మూలంగా కారింగ్‌టన్ 1977లో ఒక మంత్ర ధ్యాన పద్ధతిని రూపొందించింది. అదే క్లినికల్లీ స్టాండర్డైజ్‌డ్ మెడిటేషన్ (సి.యస్.యం.).

సి.యస్.యం. భావాతీత ధ్యానాన్ని పోలి ఉంటుంది. ధ్యానం నేర్చుకొనే వారిలో అంచనాలు, ఈ రకమైన మార్పులు వస్తాయని నమ్మకాలు కలిగించటానికి ఉపన్యాసాలు ఉండవు. మంత్రం ఉంటుంది కానీ దానికి సంబంధించి ఎలాంటి దాపరికమూ ఉండదు. ఈ ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకునేవారు తమ మంత్రాన్ని తాము ఎంచుకోవచ్చు లేదా కారింగ్‌టన్ రూపొందించిన తేలికైన కొన్ని సూచనలను పాటించి తమ మంత్రం తయారుచేసుకోవచ్చు. టి.యం. పద్ధతిలోకి మల్లే దీన్లోనూ ఏకాగ్రత కోసం ఏమీ శ్రమపడనవసరం లేదని చెబుతారు. సుఖంగా కూర్చొని హాయిగొలిపే ఒక వస్తువు - చెట్టు, పువ్వు లాంటివి - చూస్తూ తమ మంత్రాన్ని పైకి అనుకోమంటారు. క్రమంగా లయబద్ధంగా,మృదువుగా వినబడీ వినబడనట్లు అనమంటారు. కాసేపటికి కళ్ళు మూసుకొని మంత్రాన్ని పైకి ఉచ్చరించకుండా మనస్సులోనే దాన్ని వినమంటారు. దాన్ని గురించి కేవలం తలచటమేకానీ, అనుకోవద్దని సూచిస్తారు. ముఖంలోని కండరాల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచాలని, మంత్రాన్ని ఉచ్చరించవద్దనీ చెబుతారు. మంత్రం ఎట్లా, ఏ రకంగా వినబడ్డా, వినబడకపోయినా అలాగే ధ్యానం కొనసాగించమని చెబుతారు.

జెన్ మెడిటేషన్ :

జెన్ మెడిటేషన్‌కి ప్రస్తుతం ప్రపంచం అంతటా ఎంతో ఆదరణ ఉంది. దీనిపై ఎన్నో శాస్త్రీయ పరిశోధనలు కూడా జరిగాయి. భారతీయ బౌద్ధసాంప్రదాయాలు, చైనా, జపాన్ సంస్కృతుల సమ్మేళనం జెన్ విజ్ఞానానికి దారితీసింది.

యోగకి మల్లేనే జెన్ కేవలం ఒక పద్ధతి మాత్రమే కాదు. అదొక ప్రపంచ దృక్పథం, జీవన విధానం, ఎన్నో పద్ధతుల సముదాయం. జెన్ మెడిటేషన్ని జాజెన్ అని కూడ అంటారు. జాజెన్ అంటే సిటింగ్ మెడిటేషన్ అని అర్థం. ఈ పద్ధతిలో అవధాన కేంద్రీకరణ శ్వాసక్రియ మీద. ప్రశాంతంగా కూర్చొని ప్రశాంతంగా శ్వాసించటమే జెన్ పద్ధతి. ఇంకొక రకంగా జాజెన్ని వినటం నేర్చుకోవటం (లెర్నింగ్ టు లిసన్)గా, వినటం (లిజనింగ్)గా, ఒప్పుకోవటం (యాక్సెప్టెన్స్), నేర్చుకోవటంగా కూడా వర్ణిస్తారు. శ్వాసమీద మనసు నిలపటం, ఏకాగ్రత కుదరనప్పుడు మనస్సులో సాగిపోయే ఆలోచనల్ని ప్రతిస్పందించకుండా నిద్రలోకి, పారవశ్యత (ట్రాన్స్)లోకి జారిపోకుండా గమనించటం ముఖ్యాంశాలు. జెన్‌లో ఉదరశ్వాసకి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

మొదట్లో శ్వాసమీద మనస్సు నిలవదు. అయినా ప్రయత్నించి ధ్యానం

కొనసాగిస్తే మెల్లిగా ధారణ కుదురుతుంది. క్రమంగా శ్వాస దానంతట అదే సాగి పూర్తి ఏకాగ్రత కుదిరి శరీరం, మనస్సు విశ్రాంతి పొందుతాయి. హాయిగా, విశ్రాంతిగా కూర్చొని ప్రశాంత చిత్తంతో ప్రతిస్పందించకుండా సమభావంతో ఆలోచనల్ని గమనించటం వల్ల వాటి పట్టు సడలుతుంది. ఆలోచనా ప్రవాహం నెమ్మదించటం వల్ల గ్రహణ శక్తి పెరిగి అంతకు ముందు పట్టించుకోని ఎన్నో విషయాలు ఎరుకలోకి వస్తాయి.

శ్వాసని గమనించటం, లెక్కించటం, ఇవన్నీ నేర్చుకున్నాక ధ్యాని 'ఊరికే కూర్చోటాన్ని' (జస్ట్ సిట్టింగ్) అభ్యాసం చేస్తాడు. ఈ పద్ధతిని షికాంటాజా అంటారు. మనసులో ఏ విషయమూ లేకుండా, తన్మయత లేకుండా, చురుకుగా ఉండటం అలవరచుకున్నాక, ధ్యానికి జెన్ మాస్టర్ (గురువు) ఒక సమస్య ఇచ్చి పరిష్కరించమని అడుగుతాడు. ఆ సమస్యని కోఆన్ అంటారు.

కోఆన్‌కి తార్కికమైన సమాధానం ఏమీ ఉండదు. మామూలుగా మనం ఆలోచించే విధానం వల్ల ఆ చిక్కుముడిని విప్పలేం. కోఆన్‌కి కొన్ని ఉదాహరణలు.

'ఒక అమ్మాయి రోడ్డుదాటుతోంది. ఆమె చెల్లెలా, అక్కా?'

'మీ అమ్మానాన్న కలుసుకొనకముందు మీ ముఖం ఎలా ఉండేది?'

'దూరంగా ఆ సముద్రంలో వెళ్తున్న ఓడని ఆపెయ్యి?'

'ఒక చేతి తప్పట్ల మోత ఎలా ఉంటుంది?'

కోఆన్‌కి మరొక ఉదాహరణ

ఒక బౌద్ధ సన్యాసి జెన్‌మాస్టర్ జోషుని చాలా సీరియస్‌గా ఇలా అడుగుతాడు.

'కుక్కకి బుద్ధుడి స్వభావం ఉంటుందా?'

జోషు సమాధానం "ము"

"ము" అంటే ఏమిటి అని శిష్యుణ్ణి జెన్ మాస్టర్ ప్రశ్నించినప్పుడు అతని మనసు ఆ ఆలోచనతో నిండి అతనికి దాని అర్థం స్ఫురించాలి. ఆ సత్యం అవగతం కావాలి.

"ము"కి అర్థం ఏమీ ఉండదు. ము అంటే శూన్యత, లేనిది, నేతి. బుద్ధుడి స్వభావం అంటే ఉనికికి ఆధారభూతమైనది ఏదో అది. దాని భావం శిష్యుడికి బోధపడాలి.

కోఅన్‌లు అలా ఉంటాయి. ధ్యాని మనస్సు ఆ ప్రశ్నకి అర్థం వెతకటంలో మునిగి తనకు తెలిసిన సమాచారం, తర్కం అందుకు పనికిరావని తెలిసి, అదంతా అతనిలో ఒక అంతర్దృష్టికి దారి తీస్తుంది. ఈ ప్రపంచాన్ని గమనించే తీరులో, అనుభవించే రీతిలో ఒక బ్రేక్‌త్రూకి అకస్మాత్తుగా కానీ, క్రమంగా కానీ తీసుకురావటమే కోఆన్ల ఉద్దేశ్యం.

ఈ ధ్యానపద్ధతులమీద, వీటి నుంచి రూపకల్పన చెయ్యబడ్డ పద్ధతుల మీదనే శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరిగింది.

మీరూ ధ్యానం నేర్చుకోండి

మనస్సు చంచలత్వాన్ని నిరోధించటానికి ధ్యాన సాంప్రదాయాలు చాలా పద్ధతుల్ని అనుసరిస్తాయని తెలుసుకున్నాము. వాటన్నిటి సారాంశం మనస్సును ఏదో ఒక విషయంపై కేంద్రీకరించటం. అలా స్థిరంగా కేంద్రీకరించటం వల్ల మనస్సును ఆక్రమించే ఆలోచనలు క్రమంగా, మెల్లిగా వెనకపడతాయి. అన్ని ధ్యానపద్ధతుల్లోనూ జరిగేది అదే. వాటిలో తేడా అల్లా అవి కేంద్రీకరణకి ఉపయోగించే విషయాల్లోనే. మనస్సు తనని తాను కూడ దీసుకొని తన చేతనా పరిధిని విస్తృతం చేసుకోవటమూ, నియంత్రించుకోవటమూ ఈ కేంద్రీకరణాంశాల లక్ష్యం. ధ్యాన సాంప్రదాయాల సిద్ధాంత ప్రతిపాదనలను బట్టి ధ్యాన వస్తువులు, గమ్యాలు ఉంటాయి. ఈ విషయాన్ని ఇంతకు ముందు కొంత వివరంగానే చర్చించాము.

సామాన్య జీవితంలో జీవన వికాసానికి ఉపయోగిస్తాయని నాకు నమ్మకం కలిగిన కొన్ని మామూలు లౌకిక ధ్యానపద్ధతుల్ని ఈ భాగం వివరిస్తుంది. ఈ విషయాలని గురించి మరింత లోతుగా అభ్యాసం, అధ్యయనం చేయదలచుకున్నవారు సమాచారం కోసం వేరే పుస్తకాల్ని, విజ్ఞానుల్ని సంప్రదించక తప్పదు.

1. టిబెట్ ధ్యానం :

టిబెట్ సాంప్రదాయంలోని ఈ పద్ధతి క్రొత్తగా ధ్యానం ప్రారంభించేవారికి ఎంతో వీలుగా ఉంటుంది.

'ప్రశాంతంగా, కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోండి. మీకు వినవచ్చే శబ్దాలను ఎరుకతో వినండి. ఆ శబ్దాలు గదిలో నుండి కావచ్చు, బయటి నుంచి కావచ్చు. మీ శరీరం నుంచయినా కావచ్చు. దూరం నుంచి లేదా దగ్గర నుంచి కావచ్చు, ఫ్యాను తిరుగుతున్న చప్పుడు, దూరంగా ట్రాఫిక్‌చప్పుడు, మీకు వినవచ్చే మాటలు, ఆ శబ్దాలు ఏవైనా కావచ్చు. మీ అవధానాన్ని, ఎరుకని వినవచ్చే శబ్దాలమీద కేంద్రీకరించండి. కొన్ని నిముషాల పాటు అలాగే కూర్చొని పూర్తి మనస్సుతో గమనించండి. శబ్దానికి శబ్దానికి మధ్య విరామాన్ని, దూరాన్ని, నిశ్శబ్దాన్ని గమనించండి. వేరు వేరు చోట్ల నుంచి వినబడే శబ్దాలు, వాటి మధ్య విరామం, దూరం, మీ పరిసరాల్లో అవి వేటి నుంచి వస్తున్నాయో వాటి అమరిక, ఇవన్నీ అనుభూతి చెందండి. ఒక శబ్దానికి మరొక శబ్దానికి మధ్య నిశ్శబ్దాన్ని గమనించండి. శబ్దం, నిశ్శబ్దం ఆ రెండిటి అనుభూతి మీద మీ మనస్సు నిలపండి.'

ఈ ధ్యాన పద్ధతిని కొన్ని వారాలపాటు రోజూ 15-20 నిముషాలు ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. శబ్దం దానిచుట్టూ ఆవరించుకొనే నిశ్శబ్ద రూపం అవగతమవుతుంది. మాన్పు

చెందుతూ ఉన్న విషయం పట్ల మనస్సును కేంద్రీకరించటం క్రొత్తవారికి ఉత్సుకతని, ధ్యానపట్ల అభిరుచిని కల్గిస్తుంది. ఆ తర్వాత ధారణ నిలపటానికి అంతర్గతమూ, మారనిదీ అయిన ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకోవటం మంచిది.

2. శ్వాస ధ్యానం :

శ్వాస ధ్యాన పద్ధతులు అన్ని ధ్యానపద్ధతుల్లోను ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి. కొన్ని ధ్యాన పద్ధతుల్లో ధ్యానాన్ని ప్రారంభించేముందు కొద్దిసేపు వీటిని ప్రాక్టీసు చెయ్యటం కూడా సర్వ సాధారణం.

నేను ఇక్కడ ఇచ్చిన రెండు ధ్యాన పద్ధతులు సమగ్రమైనవి. మరే పద్ధతీ అనుసరించకపోయినా సాధారణ జీవితంలో ఈ రెండు పద్ధతుల్లో దేన్నైనా జీవన పర్యంతం సాధన చెయ్యవచ్చు.

* 1. జెన్ మెడిటేషన్ :

ఊపిరి పీల్చటాన్ని, వదలటాన్ని గమనించే పద్ధతి ఇది. దీన్ని జాజెన్ అని కూడా అంటారని ఇంతకుముందే తెలుసుకున్నాము. కదలకుండా కూర్చొని శ్వాసమీద ఏకాగ్రత నిలపటం, సాగిపోయే ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని ప్రతిస్పందించకుండా గమనించటం దీనిలోని ప్రముఖమైన అంశాలు.

'మీ వీపుని నిలువుగా, తిన్నగా ఉంచండి. చేతులు వడిలో పెట్టుకోండి. ఎడమ చేతిని కుడి అరచేతిలో, అరచేయిపైకి, బొటనవ్రేళ్లు తాకేలా ఉంచండి. మీ తలని కూడా తిన్నగా ఉంచండి. చెవులు భుజాలకి సమాంతరంగా, మీ ముక్కు, బొడ్డు ఒకే రేఖలో ఉండేట్టుగ కూర్చోండి. మీరు కళ్ళు మూసి ఉంచవచ్చు లేదా తెరచి ఉంచవచ్చు. అది మీ ఇష్టం. మీరు కళ్ళు తెరచి ఉంచినట్లయితే, కేంద్రీకరించకుండా మీముందు నేలమీద రెండు మూడు అడుగుల దూరంలో ఒకచోట సారించండి. మీ శరీరాన్ని మొత్తంగా అటూ ఇటూ - ఎడమకు కుడికి, ముందుకు వెనక్కి - కదిల్చి మీకు సౌఖ్యంగా ఉండేటట్టు కూర్చోండి.

మీరు ముక్కుతో శ్వాసించండి. మీకు అవసరమైనంత గాలిని పొట్ట (డయాఫ్రమ్) కదలికతో లోనికి రానివ్వండి. గాలిని లోపలికి లాక్కోవాల్సిన పనిలేదు. దానంతట దాన్ని రానివ్వండి. ఇప్పుడు గాలిని మెల్లిగా పూర్తిగా విడిచి పెట్టండి,ఊపిరితిత్తుల్లోనిగాలిమొత్తం బయటికి వెళ్ళేలా గాలిని అలావదులుతూ'ఒకటి' అనుకోండి. ఇప్పుడు మళ్ళీ గాలి పీల్చండి. గాలి వదులుతూ 'రెండు' అని లెక్కపెట్టండి. ఇలా 'పది' వరకు శ్వాసవదులుతూ లెక్కించండి. తర్వాత మళ్లీ ఒకటితో మొదలుపెట్టి పదిదాకా.

* పి.వైన్‌పాల్. మాటర్ ఆఫ్ జెన్. న్యూయార్క్ యూనివర్శిటీ ప్రెస్, 1964

మనస్సు చలించటంతో అలా లెక్కించటం మీకు కష్టమనిపిస్తుంది. అయినా సరే కొనసాగించండి. శ్వాస నుంచి మీ మనస్సు మరలిన ప్రతిసారీ దాన్ని వెనక్కు తీసుకురండి. శ్వాసనుంచి మీ దృష్టి మరలి లెక్క తప్పినప్పుడు, మరచినప్పుడు మళ్ళీ ఒకటి నుంచి లెక్కించటం మొదలు పెట్టండి.

మీకు శ్వాసపై ఏకాగ్రత కుదరనప్పుడు మీ మనస్సు చలిస్తుంది. మీరు ఆలోచనా ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతారు. అది స్ఫురణకు వచ్చి మీ మనస్సుని మళ్ళీ శ్వాసపై కేంద్రీకరిస్తారు. క్రమంగా మీరు శ్వాసపై, నిశ్వాసాల లెక్కింపుపై మనస్సు నిలుపగలుగుతారు. మీకు ఏకాగ్రత కుదరనప్పుడు మీ మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనల్ని ప్రతిస్పందించకుండా గమనించండి. తిరిగి మీ ఏకాగ్రతని లెక్కింపు మీద నిలపండి. ఆలోచనలను మీ మనస్సు నుంచి త్రోసి వేయకుండా కేవలం లెక్కించటం మీదికి మీ మనస్సును మళ్ళించండి.

కదలకుండా కూర్చొని ఏకాగ్రతతో ఇలా ఉండటం మీకు ఇబ్బందికరంగా ఉండవచ్చు. మీకు వచ్చే ఆలోచనలు కలవరపరిచేవి కావచ్చు. మీకు అసౌఖ్యంగా ఉంటే దాన్ని ఒప్పుకోండి. మీ మనస్సు శ్వాసమీద నిలిచినప్పుడు ఆలోచనల వేగం తగ్గుతుంది. కొద్దిసేపు నిలిచిపోవచ్చుకూడా. మీ మనస్సు పూర్తిగా శ్వాసతో నిండిపోవచ్చు కూడా. అయితే అది ఎంతోసేపు ఉండదు. కొంచెంసేపైనా అలా జరిగిప్పుడు మీ శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది. మీకు మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

మీకు వచ్చే ఆలోచనలు ఎలాంటివైనా వాటిని కేవలం గమనించండి. మంచివైనా చెడ్డవైనా, అనుకూలమైనవైనా ప్రతికూలమైనవైనా, మీకు హాయి అన్పించినా, చిరాకు అనిపించినా అన్నిటినీ ఒప్పుకోండి. అదే నిరాసక్తతతో, సమభావంతో గమనించండి. క్రమంగా మీ శరీరంలో,మనస్సులో నిశ్శబ్దం, ప్రశాంతి చోటు చేసుకుంటాయి.'

ఈ ధ్యానాన్ని రోజుకు ఒక్కసారి లేదా రెండు సార్లు 15-20 నిముషాల పాటు ప్రాక్టీసు చెయ్యవచ్చు.

2. డయాఫ్రం (ఉదరవితానం) కదలికలు గమనించే పద్ధతి :

"కళ్ళు మూసుకొని మీ శ్వాసక్రియకి సహజమైన లయని గమనించండి. కొద్ది నిముషాలపాటు గాలిపీల్చటం, వదలటం మీద మీ మనస్సు నిలపండి. ఏ రకంగానూ దాన్ని అదుపులో పెట్టటానికి ప్రయత్నించకండి. మీ శ్వాసని దాని తీరున దాన్ని సాగనివ్వండి. మీరు శ్వాసని గమనిస్తూ విశ్రాంతి పొందే కొద్దీ అది కొనసాగే విధానం

* స్వామిఅజయ. యోగసైకాలజీ. పెన్సిల్వేనియా: హిమాలయన్ ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగసైన్స్ అండ్ ఫిలాసఫీ, 1976)

మారవచ్చు. నెమ్మదించవచ్చు. సమం కావచ్చు. ఒక్కోసారి గాఢత పెరగవచ్చు. మీరు దాన్ని కేవలం గమనించటమే చెయ్యాల్సింది.

కొంచెం సేపయ్యాక మీ అవధానాన్ని ఛాతీ(రిబ్‌కేజ్: ఉరంకుహురం) దిగువున, మధ్యభాగంలో కేంద్రీకరించండి. మీరు గాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతీ దిగువున బొడ్డుపై ప్రాంతంలోని ఉదర కండరాలు కొద్దిగా బయటికి కదలటాన్ని గమనిస్తారు. గాలి వదలినప్పుడు ఆ భాగాలు సంకోచించి లోపలకు కదులుతాయి. ఈ కదలికలు ఊపిరితిత్తుల క్రింద ఉండే డయాఫ్రమ్ కదలకలకి సంబంధించినవి. గాలి పీల్చినప్పుడు డయాఫ్రమ్ సంకోచించి బల్లపరుపుగా పరచుకొంటుంది.

ఊపిరితిత్తులు దిగువ భాగం విశాలమై క్రిందికి వ్యాపించి గాలితో నిండుతాయి. గాలి వదలినప్పుడు డయాఫ్రం విశ్రామంగా వ్యాకోచించి పైకి కదలి డోము ఆకారంలోకి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల దిగువ భాగాన్నుంచి గాలి బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. పొట్టకండరాలు సంకోచిస్తాయి. డయాఫ్రం సంకోచించినప్పుడు అంటే గాలి పీల్చినప్పుడు పొట్ట బయటకు కదులుతుంది. గాలి వదిలినప్పుడు, డయాఫ్రం వ్యాకోచించినప్పుడు పొట్టలోనికి కదులుతుంది.

ఈ ధ్యాన పద్ధతిలో మీ ధారణని డయాఫ్రం కదలికల మీద నిలపాలి. ఆ ప్రాంతం మీద ఏకాగ్రతతో మీరు ఆ కదలికలకి సునిశితులు కండి. గాలి పీల్చేటప్పుడు వదలేటప్పుడు డయాఫ్రం క్రిందికీ పైకీ కదలటాన్ని అనుభూతి చెందండి. ఆ కదలికల్ని కేవలం గమనించండి. శ్వాసతో పాటు కండరాలు కదలటాన్ని గమనించండి. మొదట్లో మీకు ఈ కదలికల పట్ల గ్రాహ్యత ఉండకపోవచ్చు. క్రమంగా ఆ కదలికల పట్ల మీ గ్రాహ్యత నిశితమవుతుంది. డయాఫ్రం పైకీ క్రిందకీ కదలటం కంటే కేవలం పొట్ట కండరాలు బయటికి లోపలకి కదలటాన్ని మీరు అనుభూతి చెందవచ్చు. మీకు డయాఫ్రం కదలికలతో కూడి శ్వాసించటం సరిగ్గా కుదిరిన కొద్దీ మీకు చక్కటి ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

క్రమంగా మీ శ్వాసప్రశ్వాసలు కొనసాగటం మీరు గమనించిన కొద్దీ ఆ క్రియలో మీ ప్రమేయం తగ్గి దానంతట అది కొనసాగటం అనుభూతి చెందుతారు. మీరు శ్వాసించటం కంటే శ్వాసింపబడటం జరుగుతున్నదని మీకు అవగతమవుతుంది.''

చాలా ధ్యాన సాంప్రదాయాలు శ్వాసకి మనస్సుకి గల సంబంధానికి చాలా ప్రాముఖ్యతని ఇస్తాయి. మీరు సహజంగా మీ శ్వాస సాగటం గమనించిన కొద్దీ, అది మరింత లయబద్ధంగా, మృదువుగా సాగుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతతని, కేంద్రీకరణని పొందుతుంది.

మీకు ఆసక్తి కలిగితే ఈ రకమైన ధ్యానాన్ని కొన్నాళ్ళు అభ్యసించాక వేరే పద్ధతుల్ని మీరు అనుసరించవచ్చు. సాధారణ జీవితంలో మన ఆరోగ్యవికాసాలకోసం, చేపట్టగల వివిధ ధ్యాన పద్ధతులని పరిచయం చేయటమే ఈ పుస్తకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. అందువల్ల మరింత క్లిష్టమైన ధ్యానపద్ధతులన్ని గురించిన వివరాలు చేర్చలేదు.

3. మంత్ర ధ్యానం:

చాలా సాంప్రదాయాల్లో అర్ధవంతమైన ఒక మాటని, మాటల్ని, వాక్యాన్ని వాక్యాల్ని, శబ్దాన్ని, శబ్దాల్ని ధారణాంశంగా స్వీకరిస్తారు. వీటిని మంత్రాలంటారు. 'సోహం' 'హలలూయ' 'ఆమెన్' 'షలోమ్', 'నమశ్శివాయ', 'ఓం', ఇలా ఎన్నో మంత్రాలు అర్ధసహితంగానూ, అర్ధం లేకుండాను ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా గురువు శిష్యుడికి ఉపదేశిస్తాడు. ఈ మంత్రాల్ని పైకి ఉచ్చరించటం కన్నా మనస్సులో అనుకోవటం పరిపాటి. ఋషులకు ఉన్నతమైన చేతనావస్థల్లో ఈ మంత్రాలు స్ఫురించాయనీ, అవి మానవాళికి వారు ప్రసాదించారనీ చాలా మంది నమ్ముతారు. మంత్రాలకు తరంగ ధర్మాలుంటాయనీ, వాటి వల్ల శరీరంలోను, మనస్సులోను, బాహ్య ప్రపంచంలోను మార్పులు కలుగుతాయని కొందరి అభిప్రాయం. నిజానికి మాటలకి, మంత్రాలకి అర్ధం ఉన్నా, లేకపోయినా వ్యక్తుల నమ్మకం, సూచన, సన్నివేశబలం వారిమీద ప్రభావం చూపటానికి చాలా అవకాశం ఉంది. మంత్రాల వల్ల బహిర్జగత్తులో మార్పులపై ఇంకా శాస్త్రీయ సమాచారం ఏమీ లేదు. అందుకని ఈ విషయాన్ని నేను వివరించటం లేదు.

ధ్యానంలో ఏకాగ్రత కేంద్రానికి గల ప్రాధాన్యతని మనం ఇంతకు ముందు చర్చించాము. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఆలోచనల్లో పడికొట్టుకుపోకుండా లంగరులా మంత్రం పనిచేస్తుందనీ, శిలని ఛేధించే ఉలిలా ఉపయోగిస్తుందనీ, ప్రతి మంత్రానికీ ప్రత్యేక ధర్మాలు ఉంటాయనీ అంటారు. అలాంటి విశ్వాసాలు మీకుంటే సాంప్రదాయబద్ధంగా ఎవరివద్దైనా ధ్యానం అభ్యసించటం మేలు.

ఈ దిగువ ధ్యాన పద్ధతిని ఓంకార ధ్యానం అంటారు.

* ఓంకార ధ్యానం :

'మీకు నచ్చిన విధంగా హాయిగా కూర్చోండి. పద్మాసనంలో కూర్చొనే అలవాటు మీకుంటే ఆ ఆసనం వేసి కూర్చోండి. లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. కుర్చీలో కూడా మీరు కూర్చోవచ్చు.

* హెచ్.ఆర్. నాగేంద్ర. ఓంకార మెడిటేషన్, వివేకానంద కేంద్ర పత్రిక, 1993, 22, 1, 91-99.

మొదటి దశ :

కళ్ళు మూసుకొని 'ఓం' 'ఓం' అని జపించండి. విరామం లేకుండా అలా ఓం అని అనుకుంటూ ఉండండి. మీ మనస్సును అనుకోనియ్యండి. ఏవన్నా వికర్షణలు, బయటి నుంచి గానీ, ఆలోచనల వల్లగానీ ఉంటే ఓంకారాన్ని వేగంగా, వెంటవెంటనే అనుకోండి, ఆ డిస్ట్రాక్షన్స్ తిరిగి రావటానికి అవకాశం లేకుండా. కొద్దిసేపటికి మీ జపం నెమ్మదిగా సాగుతుంది. మీ మనస్సు మళ్ళీ పరుగు ఆరంభిస్తే ఓంకారాన్ని జపించే వేగం పెంచండి. ఆ రకంగా జపవేగాన్నీ హెచ్చిస్తూ, తగ్గిస్తూ ఓంకార జపాన్ని అవిచ్ఛిన్నంగా సాగించండి.

రెండవ దశ :

"మీ జపాన్ని మృదువుగా, నెమ్మదిగా ప్రయత్నం ఏమీ లేకుండా సాగనివ్వండి. ధ్యాన మార్గంలో మీరు పురోగమిస్తున్నకొద్దీ రెండవదశకి చేరుకుంటారు. మీరు జపిస్తున్న మంత్రం మీ శరీర భాగంలో ఒకచోట ప్రకంపనాలు కలిగించటాన్ని, ఆ తర్వాత శరీరం అంతటా ఆ ప్రకంపన వ్యాపించటాన్ని మీరు అనుభూతి చెందుతారు. అలాంటి అనుభూతి మీరు ధ్యానంలో మంచి స్థితికి చేరినట్లు సూచిస్తుంది.

ఓంకారాన్ని మొదట కొద్దిసేపు పైకి ఉచ్ఛరించాక (వాచిక జపం) క్రమంగా మనస్సులోనే అనుకోండి (మానసిక జపం).

మీ మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనలని వాటి దారిన వాటిని వదిలెయ్యండి. అవేవైనా వాటిని మీరు ద్వేషించవద్దు, వద్దనుకున్నకొద్దీ మీరు వాటికి అంటుకుపోతారు. ఆటంకాలని రానివ్వండి. వచ్చిపోనివ్వండి.

కలత పరచే ఆలోచనలను ఎదుర్కొనే మరో పద్ధతి మీరు మనస్సులో జపవేగాన్ని పెంచటం. ఇది లక్ష్యం చెదరగొట్టే ఆలోచనలు వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. అప్పుడు మీరు జపాన్ని మెల్లిగా కొనసాగించండి. మనస్సు నెమ్మదిస్తుంది. అలా జపవేగాన్ని మనస్సు చెదరటాన్ని బట్టి మార్చుకుంటూ ధ్యానం కొనసాగించండి. క్రమంగా మనస్సు చెదిరి వచ్చే ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. లేకుండా పోవచ్చు కూడా. ఓం అని మనస్సులో అనుకున్న ప్రతీసారీ ప్రకంపనాతరంగం బయలుదేరి ఆగిపోతుంది. మరొక ప్రకంపనాతరంగం మొదలయ్యేలోగా నిశ్శబ్దం, ప్రజ్ఞాత్మక విశ్లేషణ మనస్సులోకి వస్తాయి. ఆ రెండిటి మధ్య విరామాన్ని, నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవించండి. అదే పరమానందం. తిరిగి తిరిగి మీరు దాన్ని అనుభూతి చెందండి.

ఓంకారం బదులు మరే మంత్రాన్నయినా మీరు జపించవచ్చు."

ఇప్పటి వరకు అభ్యాసం చెయ్యటానికి వీలయ్యే కొన్ని ధ్యానపద్ధతుల వివరాలు తెలుసుకున్నాము. వాటిల్లో కొన్ని మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ పద్ధతులు, మరికొన్ని ఏకాగ్రత ధ్యాన పద్ధతులు.

సాధారణంగా ధ్యానపద్ధతులు విశ్లేషణ, వివేచన, పర్యావలోచనలతో కూడి ఉండవన్న అభిప్రాయాన్ని కొందరు సైకలాజిస్టులు వ్యక్తం చేసారు. అయితే పాశ్చాత్య సాంప్రదాయంలోని కంటెంప్లేషన్ పద్ధతుల్ని, బౌద్ధ సాంప్రదాయంలోని (మహాయాన-టిబెట్, థేరవాద-నైఋతి ఆసియా) కొన్ని పద్ధతుల్ని, ఏకాగ్రత, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతుల, స్థిరీకరణ, వ్యాప్త ధ్యానపద్ధతుల సమ్మిళితాలైన కొన్ని పద్ధతుల్ని గమనించినపుడు అవెంతో విశిష్టమైనవిగా అన్పిస్తాయి. ముఖ్యంగా లౌకిక, శాస్త్రీయ దృక్పథంతో సాగుతున్న ఆధునికులకు అవి ధ్యాన పద్ధతులు అవునా, కాదా అన్న వివాదం ఉన్నా ఉపయోగకరం అని భావించటం వల్ల ఇక్కడ ఒక విశ్లేషణా ధ్యానపద్ధతిని వివరించటం జరిగింది.

విశ్రాంతి పూరితమైన అవస్థలో ఒక విషయాన్ని గురించి తరచటం సమస్యా పరిష్కారానికి, సృజనాత్మకతకి దారితీయటం అన్నది మనకు తెలిసిన విషయమే. ఇంకుబేషన్, అంటే మనస్సు ఒక సమస్యతో, దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలతో నిండిపోయి దాని మననం, మథింపుల వల్ల ఆ సమస్య పరిష్కరింపబడటం లేదా దానిపట్ల అంతర్దృష్టి కలగటం, ఏకాగ్రతతో ఒక విషయాన్ని అన్ని దృక్కోణాల నుండి పరిశీలించినప్పుడు దానిపట్ల అవగాహన పెరగటం అన్నవి సామాన్యం. అలాంటి ప్రక్రియలు హేతుబద్ధమైన, వివేచనాపూరితమైన వాలంటరీ చింతనకి సైతం వర్తిస్తాయి.

ఈ దిగువ వివరించిన ఎనలిటికల్ మెడిటేషన్ పద్ధతిని నేను సాంగ్యేఖాద్రో (కేథలిన్ మెక్‌డొనాల్డ్) నుంచి తీసుకున్నాను. ఖాద్రో దృష్టిలో అంతర్జీవనం పట్ల, బాహ్యజీవితం పట్ల వాస్తవికతా ధోరణి ఏర్పడటానికి విశ్లేషణాత్మక ధ్యానపద్ధతులు దోహదం చేస్తాయి.

* విశ్లేషణాత్మక ధ్యానం :

"ముందుగా కొద్ది నిముషాలు శ్వాసధ్యానం చేసి మనస్సు నెమ్మదించాక దాని ప్రస్తుత స్థితిని గమనించండి. ఇప్పుడు మీ విశ్లేషణ ప్రారంభించండి. మీరు విశ్లేషిస్తున్న విషయాన్ని వదిలి మీ మనస్సును వెళ్ళనీయకండి. మీకు ఎంత ఏకాగ్రత ఉంటే అంత మంచిది. మీ మనస్సుని ఆ విషయంలో పూర్తిగా నిమగ్నం చెయ్యండి. మీ గత అనుభవాల్నుంచి, మీ ప్రజ్ఞని, ఆలోచనల్ని, ప్రశ్నల్ని, ఇమేజస్‌ని ఉపయోగించి తీక్షణంగా ఆ విషయంలోకి చొచ్చుకుపొండి. మీ ధ్యానం ఒక విషయాన్ని గురించి మీకుమీరు వివరించుకుంటున్నట్టు అంతరంగ ఉపన్యాసం కావచ్చు. అది మీలో మీరు చర్చించుకోవటం,

* కె. మెక్‌డోనాల్డ్. హౌటు మెడిటేట్. న్యూఢిల్లీ టైమ్ వెస్ బుక్స్, 1994)

విషయాన్ని రెండువైపుల నుంచీ పరిశీలించటం కావచ్చు. మీరు సాహసంగా అన్వేషించటం కావచ్చు. సందేహాలు రావచ్చు. ప్రశ్నలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. సమాధానాలు స్ఫురించవచ్చు. మీరు స్పష్టంగా ఆలోచించండి. మీరు విశ్లేషిస్తున్న విషయాన్ని గురించి ఒక నిర్ణయానికి మీరు రావచ్చు. లేకుంటే దాన్ని ప్రక్కన పెట్టండి. మరోసారి ఆ విషయంతో తలపడవచ్చు.

మీరు పరిశీలిస్తున్న విషయం గురించి విశ్లేషణా సమయంలో ఇంట్యూటివ్ అనుభూతిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. అలాంటి భావన, అంతర్దృష్టి సంవేదన కలిగినప్పుడు విశ్లేషణ ఆపి దానిపై ఏకాగ్రత నిలపండి వీలైనంత సేపు. ఆ స్ఫూర్తి (ఫీలింగ్) మరుగైతే మళ్ళీ విశ్లేషణ కొనసాగించండి. లేదా సెషన్ ఆపెయ్యండి. ఈ రకమైన స్థిరీకరణ - విశ్లేషణ ధ్యానాల సమన్వయత, ఐక్యత చాలా అవసరం. మనస్సు మార్పు చెందాలంటే విశ్లేషణాత్మక ధ్యానంతో ఆలోచించి ప్రజ్ఞాపరంగా ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటాము. స్థిరీకరణ ధ్యానంతో దాన్ని మన అనుభూతిగ, జీవితానుభవంగా మార్చుకుంటాము."

ఈ ధ్యానపద్ధతి ఏ విషయానికైనా వర్తింపచేసుకోవచ్చు. ఈ క్రిందిది దీనికి ఒక ఉదాహరణ.

జీవిత ఔన్నత్యం :

అసంతృప్తికి, సంతోషంగా లేకపోవటానికి కారణాలైన ఆలోచనలను, భావాలను, పొరపాటు వైఖరులను మార్చుకోవటానికి విశ్లేషణాధ్యానం ఉపకరిస్తుంది. జీవితంలో మన అనుభవాలు మనకు తటస్థించే విషయాల గురించిన ఆలోచనల మీద, ఉద్వేగాల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. వాస్తవాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగ చూడలేకపోవటం వల్ల మనకు అసంతృప్తి కల్గించే సన్నివేశాలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి ఎదురవుతాయి.

మనం తల్లిదండ్రుల్ని, సమాజాన్ని, మిగతా బాహ్య విషయాల్ని తప్పుపట్టినన్నాళ్లూ మన సమస్యలకి సంతృప్తికరమైన పరిష్కారాలు లభించవు. అసలైన కారణాలు మన మనస్సులోనే ఉంటాయి. అందువల్ల మనం ఆలోచించే విధానాల్ని మార్చుకొనే బాధ్యత స్వీకరించాలి. ఎక్కడ పొరపాటు చేస్తున్నామో, ఎందువల్ల, ఏది మన మనస్సుకు, మనకు, ఇతరులకు అసంతృప్తి కలిగిస్తుందో తెలుసుకోవాలి. ఇది ధ్యానం వల్ల సాధ్యం. క్రమంగా మనం ఎలా ఆలోచించేదీ, ఫీలయ్యేది, ఏవి సరైన ధోరణులో, ఏవికావో ఆ తేడాని ఎరిగి సరైనవి కానట్టి వైఖరుల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో అలా ఎదుర్కోవటం వల్ల అది కుదురుతుంది.

చాలా సమస్యలకి మూలం మన గురించి, జీవితాన్ని గురించి మనం భావించే తీరే. మనిషి జీవితం ఎంతో విలువైంది. అయినా సాధారణంగా అది గుర్తించం. అలా

పరిగణించం. మనకున్న సామర్థ్యం, గాఢమైన జ్ఞానం, ప్రేమించగలిగే స్వభావం వల్ల ఈ ప్రపంచానికి మనం ఎంతో ఇవ్వగలం. అదంతా మరచి మాంద్య మేఘాల్ని క్రమ్ముకోనిస్తాం. మనలోని బలహీనతల మీద, ఇతరులతో మనకు గల సంబంధాల విషయంలో, పనుల విషయంలో మన పరాజయాల మీద దృష్టి నిలిపి, ఏ మాత్రమూ సబబు కానటువంటి విధంగా మనని తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటాం. కాలం గడిచిన కొద్దీ ఈ స్వీయభావన మరింత బలపడుతుంది. మనని మనం అసమర్థులుగా, లోపభూయిష్టులుగ భావించి మన సుఖసంతోషాలకై, తృప్తికై ఇతరుల వైపుకు మరలుతాము. అయితే సాధారణంగా మన స్నేహితులు సైతం అట్లాగే అనుకొనేవారై ఉంటారు. కాబట్టి అది మరింత అసంతృప్తికి దారితీయవచ్చు. మానసిక ప్రక్రియల్ని అర్థం చేసుకొని తృప్తిని, సంతోషాన్ని పొందగలిగే విధంగా మనలోని సామర్థ్యాన్ని వెలికి తెచ్చుకోవటం, విచక్షణాజ్ఞానాన్ని మన అన్ని మాటలకి, మనస్సుకి అన్వయించుకోవటం వల్ల అది సాధ్యమవుతుంది. ఇదంతా సాధించటం, దాని ద్వారా పరిపూర్ణమైన తృప్తిని పొందటం, అవసరమైన శ్రమ పడకుండా జరుగుతాయనుకుంటే ఎదురయ్యేది అసంతృప్తే. మన గురించిన వాస్తవమైన అవగాహనతో అందుకు మనం బలమైన పునాది వేసుకోవాలి. మనలోని అనుకూల లక్షణాల్నీ, ప్రతికూల లక్షణాల్నీ తెలుసుకొని, ఒప్పుకొని మంచి లక్షణాల్ని వృద్ధి చేసుకుంటూ, చెడులక్షణాల్ని తొలగించుకుంటూ, మార్చుకుంటూ ఉండాలి. క్రమంగా మనుషులుగా పుట్టడం ఎంత అదృష్టమో మనం గుర్తించగలుగుతాము. ఒక్కసారి అది మనకు బోధపడితే మన మనస్సుకు ఎన్‌లైటన్‌మెంట్ కోసం మనం శిక్షణ ఇచ్చుకోవచ్చు.

మనని మనం లోతుగా, జాగ్రత్తగా గమనించి చూసుకుంటే మన రోజువారీ సమస్యలన్నీ ఎంత అల్పమైనవో తెలుస్తుంది. మన ప్రక్షేపణలు, భావనలు వాటిని మరింత జటిలం చేసి హెచ్చిస్తాయి. సమస్యల్లో మనం ఎంతగా మునిగిపోతామో అవి అంత పెద్దగా మారతాయి. మనం మాంద్యావస్థలో, నిరాశాస్థితిలో పడిపోతాము.

ఈ ధ్యానపద్ధతి దిగులు, నిరాశలాంటి ప్రతికూల స్థితులకు మంచి విరుగుడు. మన అదృష్టాన్ని, నిజమైన సంతోషంతో, తృప్తితో ఉండటానికి మనకు గల అసామాన్యమూ, ప్రత్యేకమూ అయిన మన సామర్థ్యాన్ని గుర్తించగలుతాము. ఆ సమర్థత అర్థం కావటంతో సహజంగానే జీవితం పట్ల ఆసక్తి, హాయి మనకు కలుగుతాయి. మన సంతృప్తికి తాళం చెవి మన దగ్గరే ఉందన్న జ్ఞానం ఎవరికి ఉల్లాసం కలిగించదు? అదే సమయంలో మన అదృష్టాన్ని గుర్తించటంతోపాటు మనకన్న ఎంతో తక్కువ అదృష్టం కలిగిన వారు ఉన్నారని తెలుసుకుంటాము. అలాంటి వారిపట్ల నిజమైన ఆదరంతో, కరుణతో వారి దుర్దశ గురించి ఏమన్నా చెయ్యటానికి సిద్ధమవుతాము.

విశ్లేషణాత్మక ధ్యానపద్ధతి :

"శ్వాసమీద పూర్తి మనస్సుతో ధ్యానం మొదలుపెట్టి మీ మనస్సుకు స్పష్టత, ప్రశాంతత కలిగేలా చేసుకోండి. అందుకు ఎంత సమయం అవసరమైతే అంత వినియోగించండి. అప్పుడు విశ్లేషణా ధ్యానాన్ని ప్రారంభించండి. మీరు మీ గురించి ఎలా ఫీలవుతున్నారు? మీ జీవితం, వ్యక్తిత్వం, సాధించిన విషయాలు, సామర్థ్యాలు, ఇలా అన్ని విషయాల గురించి తరచండి"

మీకు తృప్తిగా ఉందా? లేకుంటే చాలా లోపాలు కన్పిస్తున్నాయా? మీకు కావాల్సినవి ఇంకా చాలా ఉన్నాయా? మీకు లోపభూయిష్టత, అధైర్యం, నిరాశ ఉన్నట్లనిపిస్తోందా? ఇప్పటి మీ మానసికస్థితి అనుకూలంగా ఉండి, అన్నీ సవ్యంగా సాగిపోతుంటే గతంలో మీరు కృంగిపోయిన, అధైర్యపడ్డ సమయాలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. నిరాశా చీకట్లని మీ నుంచి వదిలించుకోవాలని నిర్ణయించుకోండి.

మీ జీవితం మీద సరైన అవగాహన ఏర్పరచుకోవటానికి, మిమ్మల్ని మీకంటే బాధాకరమైన స్థితిలో ఉన్నవారితో పోల్చుకోండి. మీరు మనిషికి బదులుగా ఒక జంతువు అయ్యుంటే- ఏమీ తెలియని తనం, మానసికాభివృద్ధికి, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి సమర్థత లేకపోవటం, ఇతరుల ఆధీనంలో ఉండటం, సదా ఆకలి, దాహం, శీతోష్ణాలు, మృత్యుభయం, వీటన్నింటిని ఎదర్కోవలసి రావటం... ఆలోచించండి.

ఒక పెద్ద సిటీలో మీరు ఒక బిచ్చగాడు అయ్యుంటే, ఆఫ్రికా ఎడారిలో మీరు జీవితాన్ని గడుపుతుంటే, ఊహించండి. పద్దాకా ఆహారం కోసం, నీళ్ళకోసం వెదుకులాడటం, మరోదాన్ని గురించి ఆలోచించటానికి టైం ఉండదు. మనిషయినా జంతువు కంటే అతి కొంచెం మాత్రమే వికాసానికి అవకాశం ఉన్నస్థితి.

మీకు తీవ్రమైన మానసిక లోపాలు లేదా శారీరక లోపాలు ఉన్నట్లు ఊహించండి. అది మీ స్వేచ్ఛని ఎంతగా హరిస్తుందో ఆలోచించండి. లేదా రాజకీయ, సామాజిక అణచివేత ఉన్న ఒక దేశంలో మీ అభిరుచుల ప్రకారం నడుచుకోగలిగే స్వేచ్ఛ ఏమాత్రమూ లేకుండా జీవిస్తున్నట్లుగా భావించండి.

ఈ మాటలు చదవటం, తిరిగి అనుకోవటం చాలా తేలిక. నిజంగా అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు ఉండవలసి రావటం అన్నది పూర్తిగా వేరైన విషయం. ఒక బిచ్చగాడి దుర్దశ గురించి, ఒక జంతువు భయాన్ని గురించి, ఎడారిలో బ్రతికే ఒక మనిషి నిరాశ గురించి దృశ్యీకరణ (విజువలైజేషన్) చేయటం, లోతుగా ఆలోచించటం చాలా భయావహంగాను, బాధాపూరితంగాను ఉంటుంది. కానీ ఆ పరిస్థితుల వేదనని

అర్థంచేసుకోవటంతో మన ప్రస్తుత సమస్యలు ఎంత స్వల్పమైనవో మదింపు చెయ్యగలుగుతాము. మీ సమస్యల్ని ఇతరుల అనుభవంలోకి వచ్చే సమస్యలతో పోల్చుకోండి. మీ స్థితికి కృతజ్ఞతతో ఇతరుల కష్టాల పట్ల సానుభూతితో ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ జీవితంలోని మంచి విషయాలు, మీకున్న అవకాశాలు, అనుకూల విషయాలు గుర్తుతెచ్చుకోండి. ప్రజ్ఞగల మనస్సు, ప్రేమించే హృదయం, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం- ఇవన్నీ ఉన్న మనిషి మీరు. మీ స్నేహితులు, కుటుంబం మీకు ఆసరాగా ఉన్నారు. రాజకీయ, సామాజిక అణచివేత లేని, స్వేచ్ఛ ఉన్న దేశంలో ఉన్న అదృష్టవంతులు మీరు. మీ సృజనాత్మకమైన, ప్రజ్ఞావంతమైన, సామాజికమైన అభిరుచుల్ని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి లెక్కకు మించిన అవకాశాలు ఉన్నాయి. మీకు ఎక్కడికైనా వెళ్లగలిగే, ఏపనైనా చేయగలిగే అవకాశాలున్నాయి.

మంచి జీవనస్థాయితో మీరు హాయిగా ఉండగలుగుతున్నారు. అన్నిటికంటే మీకు ఇవన్నీ సమకూరటంతో మీ మనస్సును పరిశీలించే, అర్థంచేసుకొనే, మార్చుకొనే సమర్థత, అవకాశం ఉన్నాయి.

ఎంత మంది మనుషులకి, ఈ భూమ్మీద ఉన్న జీవరాశులకి మీకున్న స్వేచ్ఛ, అవకాశాలు ఉన్నాయో ఆలోచించండి. ఇది మీరు లోతుగా పరిశీలిస్తే మీకున్న జీవితం లాంటిది ఎంత అరుదైందో, ఎంత విలువైందో రియలైజ్ అవ్వగలుగుతారు, నిజంగా మీ అదృష్టాన్ని అంచనా వెయ్యండి.

ఒక్కసారి మీరు మీకు లేని ప్రతికూలతలని, మీరు హాయిగా అనుభవిస్తున్న, పొందుతున్న అనుకూలతలని చూడగలిగితే మీకున్న విలువైన అవకాశాల్ని ఎంత బాగా ఉపయోగించవచ్చో మీరు నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఎన్ని సాధ్యమైన విషయాలు మీ ఎదురుగా ఉన్నాయో ఆలోచించండి. పని, ప్రయాణాలు, హాయి, చదువు ఇలా ఎన్నో. ఇవన్నీ ఇక్కడి ఈ జీవితంలోని అవకాశాలే.

ఈ జీవితం మీకు ఒనగూర్చే అత్యున్నతమైన లాభం ఏమిటంటే మీ ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికి, మీ మనస్సు మార్చుకోవటానికి మీకున్న అవకాశం. కేవలం భౌతిక లబ్ధికోసం ప్రాకులాడే జీవనశైలికి ఉండే పరిమితుల్ని చూడటానికి ప్రయత్నించండి. ఎన్‌లైటన్‌మెంట్‌తో పోల్చినప్పుడు కీర్తి, సంపద, ప్రతిష్ట, ఇంద్రియసౌఖ్యం వీటన్నిటి అప్రాముఖ్యతని చూడండి. వీటన్నింటి కోసం ఎందుకు వెంపర్లాడటం, ఇంతకంటే ఉన్నతమైనవెన్నో మనకు సాధ్యమైనప్పుడు?

ఈ విషయాలన్నిటిని మెల్లగా, జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. అన్ని కోణాల నుంచి పరిశీలించండి. మీ మనస్సును అదుపులో పెట్టుకొని దాని ద్వారా ఎన్‌లైటన్‌మెంట్ పొందగలగటం మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి. అలాంటి శక్తి మీకున్నప్పుడు ఎట్లా మీరు నిరాశకి లోనయ్యి కృంగిపోగలుగుతారు?

ఈ ధ్యానం వల్ల సమకూరిన మీ శక్తి, ఉత్సాహం ఈ ప్రపంచలోని జీవకోటికి అంకితం చెయ్యండి.

కేథలీన్ మెక్‌డోనాల్డ్ పద్ధతి యధాతధంగా ఇది. బౌద్ధమత ప్రపంచ దృక్పధం దీనికి ప్రాతిపదిక. ఎనలిటికల్ మెడిటేషన్ని జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే అన్ని సమస్యలని ఎదుర్కోవటానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

శూన్యత, చావు, ఆశాశ్వతత్వం, దుఃఖం, సమన్వయత, ప్రేమ లాంటి తాత్త్విక భావనల గురించే కాకుండా నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల గురించి, అసూయ, ద్వేషం లాంటి మన ఉద్వేగాల గురించి విశ్లేషణా ధ్యానం చేసి ఒక అవగాహనకి రావటం వీలవుతుందన్న నమ్మకం వల్లనే ఈ పద్ధతి మామూలు మెడిటేషన్ పద్ధతి కాకపోయినా ఇక్కడ ఇవ్వటం జరిగింది..

ఇంట్యూషన్, రీజనింగ్ మనిషి చింతనకి రెండు వైపులు. రెండిటితో కూడి సాగేదే జీవితం. ఏ ఒక్కదాన్ని పూర్తిగా విస్మరించినా బోధన (కాగ్నిషన్) సమగ్రం కాదు.

నిత్యజీవితంలో ధ్యానం

జెన్ మాస్టర్ హకుయిన్ పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడని అతని ఇరుగు పొరుగు మెచ్చుకొనేవారు. ఒక అందమైన జపాను అమ్మాయి అతని ఇంటికి దగ్గర్లో ఉండేది. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఒక హోటల్ నడిపేవారు. ఆకస్మికంగా, ముందు హెచ్చరిక ఏమీ లేకుండానే ఆ అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు ఆమె గర్భవతి అని తెలుసుకున్నారు.

అది వారికి కోపం తెప్పించింది. అందుకు కారణం ఎవరో ఆమె వెల్లడించలేదు. ఎంతో వేధింపు తర్వాత చివరకు ఆమె హకుయిన్ పేరు చెప్పింది.

ఎంతో కోపంతో ఆమె తల్లిదండ్రులు మాస్టర్ దగ్గరికి వెళ్లారు. "అలాగా" అని మాత్రమే ఆయన అన్నదంతా. బిడ్డ పుట్టాక హకుయిన్ దగ్గరికి తీసుకొచ్చారు. ఆసరికి అతని పరువంతా పోయింది. అయితే అది అతన్ని ఇబ్బంది పెట్టలేదు. ఆ బిడ్డ సంరక్షణని అతను చేపట్టాడు. అతను పొరుగువారి నుంచి పాలు, ఇంకా అవసరమైనవన్నీ ఎట్లాగో సంపాదించి పోషించసాగాడు. ఒక సంవత్సరం గడిచింది. ఇక ఆ బిడ్డ తల్లి తట్టుకోలేకపోయింది. ఆమె తల్లి దండ్రులకి నిజం చెప్పేసింది. ఆ బిడ్డకు అసలైన తండ్రి చేపల బజారులో పనిచేసే ఒక యువకుడని. ఆ అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు తక్షణమే హకుయిన్ దగ్గరికి వెళ్లారు, తమని క్షమించమని, తమ పొరపాటుకు చింతిస్తున్నామని దీర్ఘంగా నివేదించి బిడ్డను తిరిగి తీసుకురావటానికి. హకుయిన్ అందుకు ఒప్పుకొని బిడ్డని ఇస్తూ అన్నది అంతా "అలాగా" అని మాత్రమే.

యీ ఉదంతానికి ఆధారం బుద్ధుడి కాలం నాటి కుమారజీవుడనే బౌద్ధబిక్షుని వృత్తాంతం కావచ్చు.

చికిత్సా ఫలితాలు, శాస్త్రీయ పరిశోధనలు, ధ్యానం చేసే సామాన్యుల అనుభవాలు- ఇవన్నీ సూచించేది ఏమిటంటే నిరంతర ధ్యాన సాధన అనేది బహుశా మనిషికి అందుబాటులో ఉన్న సమర్ధవంతమైన స్వీయ సహాయక ఉపకరణం (సెల్ఫ్ హెల్ప్ టూల్).

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం క్రమంగా గుర్తిస్తున్న ఒక విషయం సాంప్రదాయ ఆధ్యాత్మిక, వైద్య సాహిత్యంలో ముఖ్యాంశంగా ఎన్నడో గుర్తింపబడినట్టిదే. అదే మనిషి మనస్సుకు అనారోగ్యానికి, రోగనిదానానికి గల సంబంధం. సైకోసోమాటిక్ మెడిసిన్, సైకోన్యూరో ఇమ్యునాలజీ, బిహేవియర్ మెడిసిన్‌లాంటి నూతన వైద్యరంగాలు ఆరోగ్య అనారోగ్యాల్లో మనస్సు, వైఖరులు, జీవనశైలి, మూర్తిమత్వం వహించే నిర్ణయాత్మక పాత్రని ఇటీవలికాలంలో గుర్తించి వివరిస్తున్నాయి.

మనుషులకు గల కోర్కెలు, అవి తీరే అవకాశాలు, వాటితో ముడిపడ్డ ఉద్వేగాలు ఇవే చాలా అనారోగ్యాలకి మూలం. మనకి సంతృప్తిని ఇచ్చే, ఇవ్వగలిగే విషయాల పట్ల- వస్తువులు మనుషులు - ఎటాచ్‌మెంట్ (ఆసక్తి), అటువంటివి కాని వాటిపట్ల, అంటే మనకు బాధని కలిగించే విషయాల పట్ల ఎవర్షన్ (విముఖత). మన ప్రవర్తనలు నియంత్రణకు గురై అలవాట్లుగ పరిణమించి, బలోపేతమై, స్వీయవృత్తిని కోల్పోయి మనం కోర్కెలకి, అలవాట్లకి బానిసలవుతాము. సుఖ సంతోషాలకి ఎన్నింటి మీదో ఆధారపడి జీవిస్తాము. మన కోర్కెలు తీరటం, తీరకపోవటం అన్నది మన మనుగడకి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి వాటికి బలీయమైన ఉద్వేగ ప్రతి స్పందనలు ఉంటాయి. అవి శృతి మించినప్పుడు శరీరం, మనస్సు ప్రతికూలమైన మార్పులకు లోనయ్యి వ్యాధుల పాలవుతాము. అసంతృప్తి, కోపం, అసూయ, ఆందోళన, భయం... లాంటి ఉద్వేగాలు విజృంభించి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడతాయి. ఇదంతా కేవలం చేతనా పరిధుల్లోనే జరగదు. మనకు తెలియకుండానే మనసులో స్థిరపడ్డ వాంఛలు, ప్రతిస్పందనలు, అలవాట్ల వల్ల జరుగుతుంది.

వీటన్నింటి మీదా మనకు ఎరుక ఉంటే పరిస్థితి అందాకా రానివ్వము. ధ్యానం వల్ల అచేతనలోని విషయాలు మన ఎరుకలోకి రావటం వల్ల నియంత్రణ, అలవాట్ల అదుపు కొంత సాధ్యమవుతుంది. మెడిటేషన్ వల్ల జరిగే చేతనా విస్తరణవల్ల ఎరుక, అదుపు, స్వేచ్ఛ మనకు అందివస్తాయి.

ధ్యానం వల్ల విషయాల్ని గ్రహించి, అంగీకరించగలుగుతాము. అది మన గురించి కావచ్చు. బాహ్య ప్రపంచం గురించి కావచ్చు. మన జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలు, ఈ ప్రపంచంలోని బాధలు, దుఃఖం, మన పరిమితులు- వీటన్నింటిని క్రమంగా ఒప్పుకుంటాము. ఆ ధోరణి ధ్యానం వల్ల ధ్యానికి కలుగుతుంది.

ముఖ్యంగా ధ్యానం వల్ల కలిగే విశ్రాంతి ప్రతిస్పందన తాలూకు ప్రభావం నిత్య జీవితంలోకి సైతం వ్యాపించి ధ్యానం చేసేవారు రోజంతా ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉండగలుగుతారు. విశ్రాంతి పూరితమైన శరీరంలో భయం, ఆందోళనల తాలూకు

ప్రతిస్పందనలు, ఆలోచనల వల్ల కానీయండి, రోజువారి అనుభవాల వల్ల కానివ్వండి, ఎక్కువస్థాయిలో చోటు చేసుకోవు. విశ్రాంతి భరితమైన శరీరం, ధ్యాన వైఖరి గల మనస్సు వల్ల మనం ప్రతికూల ఉద్వేగాలకి డీసెన్సిటైజ్ అవుతాము. ఆ ఉద్వేగాలు మనపై తమ పట్టును కోల్పోతాయి.

ధ్యానంలో మనం కదలకుండా కూర్చొని బయటి ప్రపంచాన్నుంచి మన ఎరుకని మరల్చి ఎన్నుకొన్న ఒక విషయంపై కేంద్రీకృతం చేస్తాము. అది శ్వాస కావచ్చు. మంత్రం కావచ్చు. మరేదైనా కావచ్చు. ధారణ చేస్తున్న విషయం పట్ల మనస్సు లగ్నమైన కొద్దీ విశ్రాంతి, ఏకాగ్రత ధ్యానస్థితికి దారితీస్తాయి. అయితే అదంత త్వరితంగా, తేలికగా జరిగే పనికాదు. ఒక పట్టాన ధారణ కుదరదు. ధారణని కుదరనివ్వకుండా మనస్సును ఆవరించే ఆలోచనలపట్ల సాక్షీమాత్ర వైఖరిని అవలంబించి, మరలా కేంద్రంపైకి ఎరుకని మళ్ళిస్తాము. కూర్చొని చేసే ఈ ధ్యానంలో మనం నేర్చుకొనేది ఏకాగ్రత, ఆలోచనలపట్ల సాక్షీమాత్రవైఖరి, ఆలోచనలని గమనించటం వల్ల చేతనా పరిధి విస్తృతమవ్వటం, అంటే మామూలుగ మనస్సులోనికి రాని ఎన్నో విషయాలు రావటం. ఇదంతా ఆలోచనపట్ల, మానసిక వ్యాపారాల పట్ల కొంత అవగాహనకి, నియంత్రణకి దారితీస్తుంది.

ధ్యానంలో నేర్చుకొనే విషయాలు, సూత్రాలు నిత్యజీవితానికి అన్వయించుకుంటే అది మన చర్యలపట్ల అవగాహనకి, నియంత్రణకి దారితీస్తుంది.

సిటింగ్ మెడిటేషన్, మెడిటేషన్ ఇన్ యాక్షన్ ఈ రెండూ ఒక దానికి ఒకటి కాంప్లిమెంటరీ. ఒకదాన్ని ఒకటి సమర్ధించుకుంటాయి. మనం ధ్యానంలో నేర్చుకొనే విషయాలు, అర్థం చేసుకొనే సత్యాలు వాటి ప్రభావాన్ని నిత్యజీవితంలో సైతం చూపుతాయి. నిజానికి ధ్యానం నుంచి ఈ రకమైన బదలాయింపు నిత్యజీవితంలోకి ఉండబట్టే ధ్యానులు తమ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోగలిగేది. ఈ బదలాయింపే ధ్యాని జీవితాన్ని సైతం మెడిటేషన్‌గ మారుస్తుంది. అదే నిత్యజీవితంలో ధ్యానం. సరైన అవగాహన ఉన్న ధ్యానికి జీవితమే ధ్యానం, ధ్యానమే జీవితం. ఈ రెండూ వేరువేరు సన్నివేశాలు మాత్రమే.

ధ్యానాన్ని అభ్యసించటంతో ధ్యాని ఆలోచనల్ని, సంవేదనల్ని, ఇంపల్సెస్‌ని, కోర్కెల్ని గమనించటం నేర్చుకొనటంతో వాటితో తాదాత్మ్యతని విడిచిపెడతాడు. అసలు నిజానికి చర్య అనేది ఆలోచనకి మనం శరీరం ద్వారా రూపం ఇచ్చి దాన్ని వ్యక్తీకరించటమే. ధ్యాని ఆలోచనలతో తాదాత్మ్యత చెందడు కాబట్టి ఇంపల్సివ్‌గా ఉండకుండా, ముందు ఆలోచనతో, ప్రతిచర్యనీ విచక్షణతో చేపడతాడు. తన చర్యల పర్యవసానాల గురించి సైతం ఆలోచిస్తాడు. అతను కొంత నెమ్మదస్తుడవుతాడు. అంతేకాని మందకొడిగా ఉండడు.

ఆలోచనల్ని, కోర్కెల్ని గమనించటం అభ్యసించటంతో తనకి తన ఆలోచనలకి, కోర్కెలకి మధ్య, వాటికి వాటి వ్యక్తీకరణకి మధ్య ఉండే దూరం అవగతమవుతుంది. ఆలోచనలు, కోర్కెల నుండి 'తాను' వేరు అని భావించగలుగుతాడు. కేవలం అవే తాను అనుకోడు. తనని తాను గమనించే చైతన్యంగా పరిగణించగలుగుతాడు. అందువల్ల అతని అలోచనలు, కోర్కెలు చర్యలుగా రూపొందటానికి వాటికి మామూలుగా ఉండే ఆకర్షణ శక్తిని కోల్పోతాయి. అతని మీద వాటి పట్టుకోల్పోతాయి.

నిత్యజీవితంలో అతనేం చేస్తున్నా - పనిలో నిమగ్నమయి ఉన్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు, ఎవరన్నా విమర్శించినప్పుడు, భయపడ్డప్పుడు, సంశయించినప్పుడు ఆలోచనలు, ఉద్వేగాల వల్ల అతడు కదిలిపోడు. వాటిని గమనించి సాక్షిగా ఉండిపోగలుగుతాడు. తన విచక్షణతో ఎలా ఉండాల్సిందీ ఎంచుకోగలడు.

ధ్యానంలో వ్యక్తి ప్రత్యేక పరిస్థితుల్ని ఏర్పరచుకుంటాడు. ఒక సంగీత విద్వాంసుడు తనకై తాను సంగీత సాధన చేసి తన నైపుణ్యాన్ని తర్వాత కచ్చేరీలో వ్యక్తపరచినట్లు, ధ్యాని తన కౌశల్యాన్ని దైనందిన జీవితంలో ప్రదర్శిస్తాడు.

ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత కలిగి ఉండటంతో ధ్యాని తన సెన్సిటివిటీ వల్ల అంతకుముందు గమనించని సృజనాత్మకమూ, సూక్ష్మమూ అయిన ఆలోచనల్ని గ్రహించి వాటికి సరిగ్గా ప్రతిస్పందిస్తాడు. సమస్యా పరిష్కారాలకు తన సూక్ష్మగ్రాహ్యతని వినియోగించుకోగలుగుతాడు.

మనుషులంతా సాధారణంగా తమ సుఖసంతోషాలకి బాహ్యప్రపంచంపై, వ్యక్తులపై, ఉపకరణాలపై ఆధారపడతారు. ధ్యానంతో తెలియవచ్చేది ఏమిటంటే బాహ్యప్రంపంచంపై ఆధారపడనవసరం లేని సుఖము, సంతోషము తమలో నిబిడమై ఉన్నాయని. ప్రతిక్షణం అనూహ్యంగా మారే బాహ్యప్రపంచంలో సైతం ధ్యానం చేసేవారు కొంత స్థిమితంగా ఉండగలుగుతారు. ధ్యానం ఆ స్థితిలో హాయి గొలిపేది మాత్రమే కాదు. ఆ హాయి నిత్య జీవితం అంతా పరచుకొంటుంది కూడా. పైగా, ధ్యాని మానసికస్థితి ప్రభావం బాహ్యప్రపంచంపై పడుతుందికూడా.

రోజువారి జీవితంలో ధ్యానవైఖరి వల్ల మన సమర్థత పెరుగుతుంది. మీరు హాయిగా గడిపిన సమయాలు గుర్తుతెచ్చుకోండి. మనస్సు ఏ రకంగానూ కలత, కలవరం లేకుండా చేస్తున్నపనిలో నిమగ్నమై ఉండి ఉంటుంది. ఇష్టమైన ఆహారం తీసుకోవటం, ఆసక్తి కలిగించిన పుస్తకాన్ని చదవటం, నచ్చిన పనిచెయ్యటం, లైంగిక క్రియ - వీటన్నింటి లోనూ కొంత ఏకాగ్రత ఉంటుంది. ఆ చర్యలన్నీ ధ్యానవైఖరి వల్ల అపూర్వమైన అనుభవాలవుతాయి. అంటే సమర్థత, సుఖసంతోషాలు మెరుగవుతాయి.

జీవితంలో తటస్థించే అనుభవాలతో, ఇబ్బంది కలిగించే ఆలోచనలతో, ఉద్వేగ ప్రతి స్పందనలతో తాదాత్మ్యం చెందకుండా తాను చెయ్యవలసిన పనుల్ని సంఘర్షణ రహితంగా, చక్కగా చేస్తాడు. ఎందుకంటే ధ్యాని జీవన నాటకంలో తనని తాను మరిచిపోడు.

ప్రస్తుతంలో జీవించటం :

ధ్యానంలో నేర్చుకొనే ముఖ్యసూత్రం మనస్సును పదే పదే మన ప్రస్తుత ధ్యేయం వైపుకు మళ్ళించటం.

మన ఆలోచనలు గతానికి, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన విషయాలతో నిండి ఉంటాయి. ధ్యానం చేసున్నప్పుడు అప్పటి ధ్యేయాన్ని విస్మరించి మన ఎరుక వేరే విషయాల మీదికి మళ్ళటం అంటే వర్తమానాన్ని వదిలి గతం మీదికో భవిష్యత్తు మీదికో అది వెళ్లటమన్న మాట. ఎప్పుడైతే ఆలోచనల్లో పడి కొట్టుకుపోకుండా చేస్తున్న పనిమీదికి ప్రయత్నపూర్వకంగా మనస్సును మళ్లిస్తామో అప్పుడు వర్తమానం మీదికి మనం మనస్సుని మళ్ళిస్తున్నట్లే.

నిత్యజీవితంలో ధ్యానధోరణి వల్ల జ్ఞాపకాలు, ఊహలు వీటిలో మునిగిపోకుండా ప్రస్తుతానుభవం మీద దృష్టి నిలుపుతాము. మనలో ఎందరో భవిష్యత్తు గురించి దిగులుపడతారు. ఆందోళన చెందుతారు. నిజానికి మనం దిగులుపడే, ఆందోళనపడే విషయాలు తొంభైశాతం జరగవు. సమస్యని ఎదుర్కొని పరిష్కరించటానికి బదులు దిగులుపడుతూ, భయపడుతూ కూర్చొంటే సమస్య అట్లాగే ఉండటంతోపాటు దానికి సంబంధించిన ప్రతికూలమైన ఆలోచనల వల్ల మామూలుగ సాధ్యమైన పనులు వెనకబడతాయి. మనశ్శాంతి దూరమవుతుంది. నిజానికి మనం భవిష్యత్తును సరిగ్గా డీల్ చెయ్యాలి అంటే ప్రస్తుతం మన చేతుల్లో ఉన్న క్షణాల్ని సద్వినియోగపరచుకోవాలి. ఉదాహరణకి పరీక్షల గురించి భయపడే విద్యార్థి ఆ భయం వల్ల చదవనూ లేక పరీక్షలకు సిద్ధం కాలేడు. పరీక్షల్ని ఎదుర్కోవటానికి కావలసింది భయపడటం కాదు, చదవటం. అది జరగనప్పుడు భయానికి కారణమైన పరీక్షల్ని సమర్ధవంతంగా ఏ మాత్రమూ ఎదుర్కోలేడు.

ఈగోస్ట్రెంగ్త్ :

మనం ఎవరినైనా ఈగోస్ట్రెంగ్త్ (బలమైన ఈగో) ఉన్నవాడని అన్నామంటే అతను తన మానసిక స్థితులకు (మూడ్సుకు) కట్టుపడి ఉండక వాటికి కొంచెం అతీతంగా ఉండగలడనీ, కష్టాల్ని, అసౌఖ్యాల్ని, అసంతృప్తుల్ని ఒప్పుకొని వాటి వల్ల

గందరగోళపడక కార్యోన్ముఖుడై సాగిపోతాడని అర్ధం. మానసిక ఆరోగ్యానికి అది ఒక కొలత. అది డిటాచ్‌మెంట్ నుంచి వస్తుంది. ధ్యానం వల్ల కలిగే వైఖరి శుష్కక్రియాత్వం కాదు. ఫలితాపేక్షల ప్రమేయంలేని కార్యదీక్ష.

కొందరు తమ నిజజీవితంలో పనిచేయటాన్ని, విశాంత్రిగా ఉండటాన్ని లేదా ఆహ్లాదకరంగా కాలం గడపటాన్ని వ్యతిరేక విషయాలన్నట్లు చూస్తారు. పనయ్యాక హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు అనుకుంటారు. ఎప్పుడు పనవుతుందా, ఖాళీ సమయం ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుచూస్తారు. అయితే పనుల్ని, ఉద్యోగాన్ని సైతం మన జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా భావించి మనసుస్ఫూర్తిగా కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రతతో చెయ్యటం మొదలుపెడితే అవి ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంటాయి. మనస్ఫూర్తిగా చేసే పనిలో హాయి ఉంటుంది. సమర్ధత పెరుగుతుంది. ఆధునిక జీవితంలో పనే కదా మన మనుగడకి, అవసరాలు తీరటానికి, సామాజిక స్థాయికి ముఖ్యం. ధ్యాన వైఖరి రోజూ మనం చేసే పనుల్ని మంచి అనుభవాలుగా మారుస్తుంది.

మీరు మీ జీవితంలో మరింత ప్రశాంతతని కోరుకొనేవారయితే మీరు చేసే ప్రతిపనీ విశ్రామ పూరితంగా చెయ్యగలగాలి. అవసరమైనంత మేరకే మీ ఉత్తేజం (ఎరౌజల్), యాక్టివిటీ ఉండాలి. అప్పుడే మీ శక్తి వృధాకాదు. అలా అని మీ సామర్ధ్యమూ తగ్గదు. చాలా చిన్న చిన్న పనులు సైతం మనస్ఫూర్తిగ అవధానంతో చెయ్యటం అలవరచుకుంటే అవే ఎంతో సంతోషాన్ని కల్గిస్తాయి. ఒక్కసారి మనస్సుని ఏ పని మీదైనా సరే కేంద్రీకరించటం అభ్యసిస్తే పై లాభాలన్నీ కలుగుతాయి. సమర్ధత పెరుగుతుంది. హాయిని అనుభవిస్తారు.

లెటింగ్ గో :

ధ్యాన ప్రక్రియ వల్ల, అది ఆలోచనలతో, ఉద్వేగాలతో, సంవేదనలతో తలపడటం కానీయండి, బాహ్య విషయాల గురించి కానీయండి, మన ధ్యేయాన్ని, గమ్యాన్ని మరచి వాటితో తాదాత్మ్యత చెందకుండా ఉండగలగటం క్రమంగా నేర్చుకుంటాము. మన కలతల్ని, భయాన్ని, వికర్షణలని, అంచనాల్ని - అన్నింటిని వాటి దారిన వాటిని వదిలేయగలుగుతాము. వాటన్నిటితో కొంత డిటాచ్‌మెంట్ (అనాసక్తత) వస్తుంది. అందువల్ల మనం కదిలి పోకుండా, కాస్త స్థిమితంగా, కార్యోన్ముఖులమై ముందుకు సాగగలుగుతాము. ఒడిదుడుకులకు, ఉద్రేకాలకు తలవగ్గక ముందుకు సాగుతాము. విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు శరీరభాగాల్ని వదిలేసినట్లుగ నిత్యజీవితంలో అననుకూలమానసిక ప్రతిస్పందనల్ని వదిలేయగలుగతాము. నిత్య జీవితంలో ఏ విషయమూ అంత తేలిగ్గా ధ్యానిని డిస్టర్బ్ చేయ్యలేదు.

ధ్యానం వ్యక్తిమూర్తిమత్వంలో తీసుకొచ్చే మార్పు సూటిగ, సునిశితంగా ఉంటుంది. ధ్యానం అంటే అవధానం, ఎరుకలతో కూడిన స్థితి. అంతర్గత ధారణ, ఎరుక - ఈ రెండూ ధ్యానపు నాణానికి రెండు వైపులు. అంతర్గత ధారణ పెరిగినకొద్దీ అంతర్గత చేతన (ఎరుక) కూడా విస్తృతమవుతుంది. అది మరింత స్వేచ్ఛకి, తౌల్యతకి దారి తీస్తుంది. కలత చెందించే ఆలోచనలకు, ఉద్వేగాలకు ఖర్చయ్యేశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆ శక్తంతా ధారణకి, ఎరుక విస్తృతమవ్వటానికి ఉపయోగ పడుతుంది. చేతనా పరిధిలో అంతకు ముందులేని, రాని విషయాలు క్రమంగా రావటం మొదలు పెడతాయి. మనిషి మనస్సులోపలి విషయాలు తెలుసుకోగలుగుతాడు. అంటే అంతకు ముందు ఆచేతనంగా ఉన్న ఆలోచనలు చేతనలోకి వస్తాయి. అందువల్ల వ్యక్తికి తనపట్ల అవగాహన పెరుగుతుంది. మన చేతన రిఫైన్ అయినకొద్దీ ఇంకా, ఇంకా మనస్సు లోతుల్లోకి చొచ్చుకుపోగలుగుతాము. ముసుగులు తొలగి, చీకటి విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చి, తన గురించి తనకు తెలిసిరావటంతో క్రమంగా వ్యక్తి తనని తాను ఒప్పుకోవటంతో స్వీయ ఆదరణ పెరుగుతుంది. ధ్యానంలోని స్వీయావగాహనే స్వీయాదరణకు దారితీస్తుంది. వ్యక్తి నిజాయితీతో తనని తాను ఎరిగి, ఒప్పుకొని సంఘర్షణారహితుడవుతాడు. మనస్సు పొరల మధ్య, చేతన ఆచేతనల మధ్య వైరుధ్యాలు తొలగిపోయి సమన్వయం సిద్ధిస్తుంది. ధ్యానం ఒక స్వీయసంస్కరణ విధానంగా పనిచేసి క్రమంగా వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయి జీవితాన్ని గడపగలుగుతాడు. ఆత్మవిశ్వాసం, భద్రత కలిగి స్వేచ్ఛతో తన ప్రతిస్పందనల్ని, చర్యల్ని, జీవనశైలిని నిర్ణయించుకుంటాడు. గతంలో తను గురైన నియంత్రణల నుండి, నిబంధనల నుండి, అలవాట్ల నుండి విముక్తుడవుతాడు. సహజంగా, స్వేచ్ఛగా మెలగగలిగే ధ్యాని స్వీయ ఆదరణ ఇతరుల పట్ల, ఈ ప్రపంచం పట్ల ఆదరణగ వ్యక్తమవుతుంది. తమతో తాము సమాధానపడగలిగిన వ్యక్తులే ఇతరులతో, ఈ ప్రపంచంతో సమాధాన పడగలరు.

సంకల్పం :

ఏకాగ్రత, ధారణ, అవధానం అనే మాటలతో నేను సూచిస్తున్న మానసిక ప్రక్రియలు ధ్యానంలోనే కాదు నిత్యజీవితంలో సైతం చాలా ప్రముఖమైన విషయాలు. వాటి విశిష్టతని ఇదివరకే కొంత వరకు వివరించటం జరిగింది. మనం విల్, విల్‌పవర్ (ఇచ్ఛాశక్తి, సంకల్పబలం) అనేది దేన్నో ఆలోచిస్తే ఆ విషయం అర్థమవుతుంది. ఇచ్ఛ, సంకల్పం, నిర్ణయాలు తీసుకోగలగటం, చేయాలనుకొన్నది చెయ్యగలగటం, విపత్కర పరిస్థితుల్లో సైతం ధ్యేయాల్ని, గమ్యాన్ని విడవకుండా ఉండటం. కమిట్‌మెంట్లకి కట్టుబడి

ఉండటం - ఇవన్నీ ఒక వ్యక్తి ధృడత్వాన్ని, పట్టుదలని, నిశ్చయాన్ని, సామర్ధ్యాన్ని సూచిస్తాయి. అవే ఆ వ్యక్తి శీలం (కారెక్టర్). అతని ధారణా శక్తే వీటన్నిటికి మూలం. అనుకూల, ప్రతికూల అనుభవాలు, ఉద్వేగాలు అతని నిశ్చయబలాన్ని సడల్చలేవు. ఎందుకంటే అతని ఎంపికలు, నిర్ణయాలు, ఆషామాషీకి చేసుకొన్నవి కావు. తనపట్ల, విషయం పట్ల అవగాహనతో, విచక్షణా జ్ఞానంతో చేసుకొన్నవి. ఒక్కసారి మార్గాన్ని ఎంచుకున్నాక దానిపట్ల శ్రద్ధ, దీక్ష కలిగేది ఎటెన్షన్ వల్లనే.

మనం ఈ ప్రపంచాన్ని గ్రహించే తీరు మన మానసిక స్థితి మీద, ముఖ్యంగా అవసరాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తుల్ని, సన్నివేశాల్ని, సంఘటనల్ని యధాతథంగా మనం ఎన్నడూ చూడలేము. ఎందుకంటే మన గ్రాహ్యత మన గత జీవితానుభవాల మీద, భవిష్యద్యంచనాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం అలజడికి లోనయినప్పుడు, ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రపంచం ఒకలా గోచరించదు. మనం గెలుస్తున్నప్పుడు, ఓటమి చెందుతున్నప్పుడు ఒకలాగ ప్రవర్తించలేము. ఈ సిద్ధతలు, ప్రెజుడిస్‌లు మనం వాస్తవాన్ని గ్రహించటానికి అడ్డుపడతాయి.

ధ్యానం వల్లా, ధ్యాన జీవనశైలి వల్లా మనం వీటిని కొంత అధిగమించి విషయాన్ని స్వీయప్రమేయ రహితంగా చూసి అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. మన ఆలోచనలకు చర్యలకు క్రమేపీ విషయనిష్టత వస్తుంది. అంతర ప్రపంచం, బాహ్య ప్రపంచం ఈ రెండూ వ్యక్తి జీవితానికి రెండు వైపులని , అవి పరస్పర ఆధారభూంతాలని గ్రహించి సమన్వయంతో జీవితాన్నితీర్చిదిద్దుకునేందుకు ధ్యానసూత్రాలు ఉపయోగిస్తాయి.

ఆధ్యాత్మికతకి నిత్యజీవితంలో, వాస్తవ ప్రపంచంలో మనం ఇవ్వగలిగే ప్రాగ్మటిక్ అర్థం మనిషి తనని, ఈ విశ్వంలో తన స్థానాన్నీ, తెలుసుకొని, తన జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవటం అయితే అది అనుభవపూర్వకము (ఎంపెరికల్) హేతుబద్ధము (రేషనల్) ఎందుకు కాగూడదు?

ఈ ప్రపంచం చాలా క్లిష్టమైంది. మనస్సూ అంతే. దేన్నీ సరిగ్గా, పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేము. అంతకన్నా అదుపులో ఉంచుకోలేము. అందుకనిచెప్పి మనం విశ్వాసాల వైపు మొగ్గు చూపాల్సిన పనిలేదు. జ్ఞానపరిధిని విస్తృతం చేసుకుంటూ, తదనుగుణంగా జీవన రీతిని నిర్ణయించుకుంటూ, వ్యవస్థల్ని తీర్చిదిద్దుకొంటూ మనిషి మనుగడ సాగించటానికి శాస్త్రీయ విజ్ఞానం తోడ్పడుతుందా, మత-ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం తోడ్పడుతుందా అన్నది ఎవరి అవగాహనని బట్టి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. మానవాళికి మేలు చేసే భావనలు, ఉపకరణాలు దేనిలో ఉన్నా స్వీకరించి ముందుకు సాగటమే ఆధునిక మానవుడి కర్తవ్యం.

అనుబంధం

శ్వాస వ్యాయామాలు

హఠయోగ గ్రంథాల్లో చాలా ప్రాణాయామ పద్ధతులు వివరింపబడ్డాయి. ధ్యానం ప్రారంభించే వారు అనుసరించదగ్గ కొన్ని పద్ధతులు ఈ క్రిందివి.

ఉదరశ్వాస:

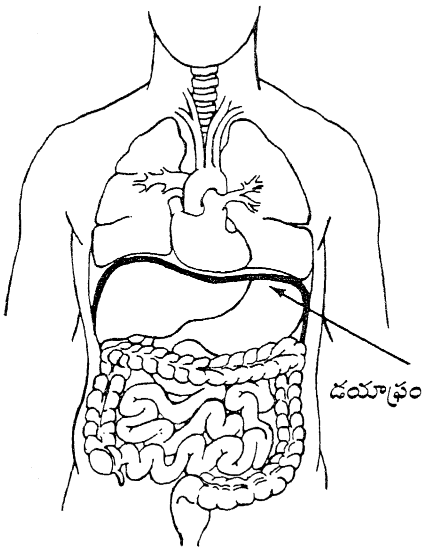
శ్వాస జీవాధార ప్రక్రియ అయినప్పటికీ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి, వికాసానికి దీన్ని అనుసరించటం ఇటీవలే మొదలైంది. మనలో చాలామంది శ్వాసక్రియకి సహజమైన లయతో శ్వాసించరు. పైపైన, అస్తవ్యస్తంగా శ్వాసిస్తారు. ఇలాంటి శ్వాసకి కారణాలు ఉద్వేగపరమైన నియంత్రణ,అలవాట్లు అయివుంటాయి.

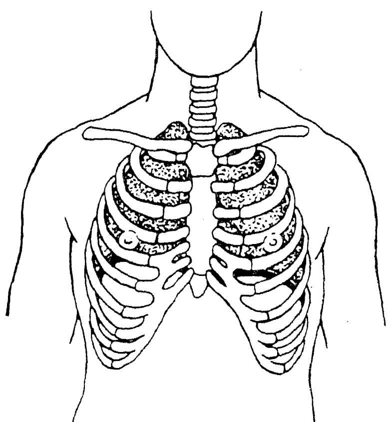
సాధారణంగా శ్వాసపట్ల మనం శ్రద్ధ వహించం. బహుశా దానికి కారణం శ్వాస తనంతట తానే సాగే ప్రక్రియ కదా అని అయ్యుంటుంది.

శ్వాస ముఖ్యంగా రెండు రకాలుగా, ఆ రెండు రకాల సమ్మేళనంగా ఉంటుంది. ఛాతీతో కూడిన శ్వాస (ఛెస్ట్‌బ్రీథింగ్) ఉదరంతో కూడిన శ్వాస (ఎబ్డామినల్ బ్రీథింగ్), ఆ రెండు కలిసిన శ్వాస. ఛెస్ట్ బ్రీథింగ్‌కి గాఢత తక్కువగా ఉంటుంది. త్వరితంగా జరుగుతుంది. దానిలో రొమ్ము పైభాగం కదులుతుంది. ఎబ్డామినల్ బ్రీథింగ్ గాఢమైనది. డయాఫ్రమ్(ఉదరవిదానము) కదలికలవల్ల-సాగటం, కుంచించుకోవటం-ఈశ్వాసలో పొట్ట పైకి క్రిందికి, డయాఫ్రమ్ ముందుకు వెనక్కి కదులుతుంది.

యోగలో ప్రముఖంగా ప్రస్తావించబడే బ్రీథింగ్ దీనికి (డయాఫ్రమ్)కి సంబంధించినదే. ఈ శ్వాసలో రిబ్‌కేజ్(ఉరఃకుహరం) అడుగు భాగంలో ఉండే కండరపు పొర (డయాఫ్రమ్) ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఈ శ్వాస ముఖ్యంగా ఉదరానికి సంబంధించింది కాబట్టి ఉదరశ్వాస అనీ వ్యవహరిస్తారు. అయితే నిజానికి ఇది డయాఫ్రమ్‌కి సంబంధించినది. డయాఫ్రమాటిక్ బ్రీథింగ్ అభ్యసించటం వల్ల శ్వాసక్రియ సహజత్వాన్ని, సమత్వాన్ని పొందుతుంది. అదెంతో విశ్రాంతిదాయకం కూడా.

ఉదరవిదానశ్వాసలో ముఖ్యమైన ఈ కండరం, డోము ఆకారంలో హారిజాంటల్‌గా ఉండే ఒక బలమైన కండరపు పొర. ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఉండే తొరాసిక్ కావిటీని, జీర్ణావయవాలు, సంతానోత్పత్తి అవయవాలు, విసర్జనావయవాలు ఉండే ఎబ్డామినల్ కావిటీనుంచి వేరుపరుస్తుంది. ఇది విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు ఛాతీ మధ్య భాగంలో ఉంటుంది.





డయాఫ్రం, ప్రక్కటెముకలు అంతరావయవాల అమరిక

ఇది సంకోచించి ఫ్లాట్ (బల్ల పరుపు)గా అవుతుంది. ఉదర భాగపుపై కండరాలు కొద్దిగా సాగి విశ్రాంతి పొందుతాయి. ఛాతీ దిగువ భాగంలోని ప్రక్కటెముకలు కొద్దిగా బయటకు కదులుతాయి. ఈ దశలో ఊపిరితిత్తుల లోపలి ఖాళీ ప్రదేశం ఎక్కువై వాటి పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఆ రకంగా గాలి లోపలికి తీసుకోబడి ఊపిరితిత్తులు గాలితో నిండుతాయి. గాలి వదిలినప్పుడు డయాఫ్రమ్ రిలాక్సయి తన మామూలు డోము ఆకారానికి వస్తుంది. ఉదరపు పైభాగంలోని కండరాలు సంకోచిస్తాయి. గాలి బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. ఈ రకంగా డయాఫ్రమ్ పైకి, క్రిందకి కదలటం వల్ల మూడు లాభాలు ఉంటాయి. ఊపిరితిత్తులు గాలితో పూర్తిగా నిండుతాయి. చెస్ట్ బ్రీధింగ్‌లోకి మల్లే కాకుండా డయాఫ్రమ్ శ్వాసలో మరింత ఆక్సిజన్ శరీరానికి అందుతుంది. కార్బన్

డయాక్సైడ్ లాంటి మలిన పదార్థాలు ఊపిరితిత్తుల నుంచి పూర్తిగ నెట్టివేయబడతాయి. గాఢతలేని ఛాతీ శ్వాసలో కొంత మలినమైన గాలి ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండిపోతుంది. పైకీ, క్రిందకీ కదిలే డయాఫ్రమ్ వల్ల ఛాతీ ఉదరంలోని అవయవాలు మర్దించబడి, వాటికి రక్తప్రసరణ పెరిగి పనితీరు కూడా మెరుగవుతుంది.

"వెల్లకిలా పడుకోండి. రెండు పాదాలను కొద్దిగా ఎడంగా ఉంచండి. ఒక చేతిని మీ ఛాతీ మీద రెండో చేతిని ఉదరం పైభాగాన ఆన్చండి. కళ్లు మూసుకోండి. ముక్కుతో నెమ్మదిగా, మృదువుగా, శబ్దమేమీ రాకుండా, కుదుపులు లేకుండా, గాలి పీల్చటానికి, వదలటానికి మధ్య విరామం ఏమీ లేకుండా గాఢంగా శ్వాసించండి.

గాలి పీల్చేటప్పుడు ఉదర పైభాగంలోని కండరాలు వ్యాకోచించటం, ఛాతీ అడుగు భాగంలోని ప్రక్కటెముకలు కొద్దిగా వెలుపలకు కదలటం మీ చేతి స్పర్శతో గమనించండి. వీలైనంత వరకూ ఛాతీ కదలికలు లేకుండా చూసుకోండి.

ఈ రకంగా గాఢంగా ఐదు నిముషాలపాటు శ్వాసించండి. మీకు ఈ శ్వాస విధానం, ఉదర విదానపు కండరపు కదలికలు అవగతమయ్యేలా కొన్నిరోజులు ప్రాక్టీసు చెయ్యండి."

మీ శరీర నిర్మాణం డయాఫ్రం బ్రీధింగ్‌కే ఉద్దేశింపబడింది. క్రమంగా ఈ రకంగా శ్వాసించే పద్ధతి మీకు సహజమవుతుంది. అదెంతో ఆహ్లాదకరమైంది కూడా. ఈ పద్ధతి అలవాటయ్యాక ఉదరం మీద చేతులు ఉంచాల్సిన పని లేదు.

నాసిక రంధ్రాలు మారుస్తూ శ్వాసించటం:

"సుఖాసనంలో స్థిరంగా, సుఖంగా కూర్చోండి. వీలైనంత వరకు గాలిపీల్చే సమయం వదిలే సమయం ఒకేలా ఉండేలా చూసుకోండి. ఊపిరి తీసుకోవటం, వదలటం మామూలుగా, ఏ మాత్రమూ బలం ఉపయోగించకుండా సాగాలి. కాసేపు మెల్లిగా, నియమితంగా, ఏ శబ్దమూ రాకుండా, కుదుపులు లేకుండా శ్వాసించండి. అనుభవం వచ్చిన కొద్దీ గాలిపీల్చే సమయాన్నీ, వదిలే సమయాన్నీ మీరు పెంచవచ్చు.

మీ కుడిచేతిని ముక్కు దగ్గరికి తీసుకురండి. చూపుడు, మధ్య వ్రేళ్ళను మడిచి కుడి బొటనవ్రేలుతో కుడి నాసికారంధ్రాన్ని మూయటానికి వీలుగా, అదేవిధంగా ఉంగరపు వ్రేలుతో ఎడమ నాసికారంధ్రాన్ని మూయటానికి వీలుగా మీ చేతిని ఉంచుకోండి.

ఏ నాసిక రంధ్రాన్నుంచయితే గాలి బాగా ఆడటం లేదో దాన్ని పూర్తిగా మూసి రెండవ రంధ్రం నుంచి గాలి వదలండి.

గాలి వదలటం పూర్తి కాగానే ఈసారి ఆ రంధ్రాన్ని వ్రేలితో మూసి, మొదట మూసి ఉంచిన నాసికా రంధ్రం మీది వ్రేలును తీసివేసి మెల్లిగా, పూర్తిగా గాలి పీల్చండి.

గాలి పీల్చే సమయం- వదిలే సమయం వీలైనంత వరకూ సమానంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఈ రకంగా రెండు నాసికా రంధ్రాలతోనూ, మరో రెండుసార్లు శ్వాసించండి. గాలి బాగా ఆడే నాసికా రంధ్రంతో గాలి వదలటం, సరిగ్గా ఆడని నాసికా రంధ్రంతో గాలిని పీల్చటం - అలా రెండుసార్లు.

గాలి బాగా ఆడే నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి, గాలి బాగా ఆడని నాసికా రంధ్రంతో మూడోసారి గాలి పీల్చాక,పూర్తిగా దానితోనే గాలిని వదలండి. గాలి వదిలాక, గాలి సరిగ్గా ఆడని నాసికా రంధ్రంతో గాలి పీల్చండి.

ఈరకంగా మరో రెండుసార్లు సరిగ్గా గాలి ఆడని నాసికా రంధ్రంతో గాలివదలండి. గాలి సరిగ్గా ఆడే నాసికా రంధ్రంతో గాలి పీలుస్తూ, ఒక్కొక్క నాసికా రంధ్రంతో మూడుసార్లు శ్వాసించటం ఒక రౌండు అనుకుందాము. ఇలాంటి రౌండ్లు రెండు పూర్తయ్యాక చేతిని తీసివేసి మామూలుగా శ్వాసించండి.

ఈశ్వాసక్రమం ఇలా ఉంటుంది :

సరిగ్గా గాలి ఆడే నాసికారంధ్రం - యాక్టివ్ అనుకుందాము

సరిగ్గా గాలి ఆడని నాసికారంధ్రం - పాసివ్ అనుకుందాము

1. మొదటి రౌండు గాలి వదలటం - యాక్టివ్ నాసికా రంధ్రం
2. గాలి పీల్చటం - పాసివ్ నాసికా రంధ్రం
3. వదలటం - యాక్టివ్
4. పీల్చటం - పాసివ్
5. వదలటం - యాక్టివ్
6. పీల్చటం - పాసివ్
7. రెండవ రౌండు గాలి వదలటం - పాసివ్
8. పీల్చటం - యాక్టివ్
9. వదలటం - పాసివ్
10. పీల్చటం - యాక్టివ్
11. వదలటం - పాసివ్
12. పీల్చటం - యాక్టివ్

ఇదయ్యాక మీ చేతుల్ని మోకాళ్ళపై ఉంచి రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా సమంగా మూడు సార్లు గాలిపీల్చి వదలండి.

ఈరకంగా శ్వాసించేటప్పుడు మీ ఏకాగ్రతని గాలి లోపలికి రావటం, పోవటంపై ఉంచండి. ఈరకంగా శ్వాసించటం వల్ల శ్వాసక్రియ సజావుగా సాగటంతోపాటు ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత కలుగుతాయి."

పూర్తి శ్వాస :

ఈ పద్ధతి వల్ల ఊపిరితిత్తులు విశాలమై వాటి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. శరీరాన్ని మనస్సుని శక్తిపూరితం చేసే ఈ పద్ధతి గాలి బాగా వీస్తున్న చోట చెయ్యటం మంచిది.

పూర్తి శ్వాసక్రియని నిలబడి గాని, స్థిరంగా కూర్చొనిగాని, వెల్లకిలా పడుకొని గాని చెయ్యవచ్చు.

మెల్లిగా ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలి పీలుస్తూ క్రమంగా ఊపిరితిత్తుల అడుగు భాగాన్ని ఆపైన ఊపిరితిత్తుల మధ్య భాగాల్ని, తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పైభాగాన్ని నింపండి. అంటే మీ ఉచ్ఛ్వాసం ఛాతి దిగువ, ఉదర భాగంతో మొదలుపెట్టి ఛాతి అడుగుభాగం నుంచి, పైభాగానికి, భుజాల వరకు సాగాలి. ఎంత గాలి పీల్చగలుగుతామో అంత గాలిని ఆ క్రమంలోఊపిరితిత్తులు (ఛాతి) నిండేలా పీల్చాలి.

గాలి వదిలేటప్పుడు ముందు ఊపిరితిత్తుల పైభాగం, తరవాత మధ్యభాగం, చివరగా అడుగు భాగాల్లోని గాలి బయటకు వచ్చేట్టుగా గాలి వదలాలి.

పూర్తి శ్వాసలో గాలిని కేవలం ముక్కు ద్వారానే పీల్చి వదలాలి. నోరు తెరువకూడదు. ఎంత సమయంపాటు గాలి పీలుస్తామో అంతే సమయం పాటు గాలి వదలాలి.

పూర్తి శ్వాస ఛాతీ, భుజాలతోపాటు ఉదరవిదానాన్ని పొట్టకండరాల్ని ఊపిరి తీసుకోవటంలో, విడవటంలో పూర్తిగా వినియోగించుకుంటుంది.

విశ్రామ పద్ధతులు

బ్రీథింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్ అయ్యాక శరీరంలోని కండరాల్ని రిలాక్స్ చెయ్యటం ధ్యానానికి ఎంతో అనువుగా ఉంటుంది. మానసిక తన్యతకి శరీర తన్యతకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. క్రమ పద్ధతిలో కండర వ్యవస్థని విశ్రమింపజేస్తే అది మానసిక ప్రశాంతతకి దారితీస్తుంది. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఇబ్బంది కలుగదు. ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.

టెన్షన్ - రిలాక్సేషన్ పద్ధతి :

ఈ విశ్రామ విధానాన్ని హఠయోగం (ఆసనాలు, ముద్రలు, క్రియలు), శ్వాస వ్యాయామం, ధ్యానం ప్రారంభించటానికి ముందుగా చెయ్యటం వల్ల శరీరానికి,

మనస్సుకి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మూడు నాలుగు నిముషాల కన్నా దానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యాంశం ఏమిటంటే కండరాల సమూహాల్ని, ఒక దాని తర్వాత మరొక దాన్ని ఒక క్రమంలో గాలి పీలుస్తూ టెన్షన్‌కి గురిచేసి, అంటే బిగించి లేదా సాగదీసి ఆ స్థితిలో కాసేపు ఉంచి ఆ భాగాలపై ఎరుక సారించి, గాలి వదులుతూ మెల్లగా బిగింపుని, స్ట్రెచ్‌ని సడలించి యధాస్థితికి రావటం. జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ పద్ధతి, యోగ పద్ధతుల విశ్రామం ఇది. ఈ రిలాక్సేషన్ పద్ధతిని సైకోథెరపీ (మానసిక చికిత్స)లో ఇటీవలి కాలంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

ధ్యానానికి ఆయత్తం కావటానికి అతి విస్తృతమైన జాకబ్‌సన్ పద్ధతి అవసరం కాదు కాబట్టి సంక్షిప్తమైన పద్ధతిని ఇక్కడ వర్ణించటం జరిగింది.

'వెల్లకిలా పాదాల మధ్య కొద్దిగా ఎడం ఉండేలా విశ్రాంతిగా పడుకోండి. సమంగా శ్వాసిస్తూ శరీరాన్ని ఒక్కసారి గమనించుకొని మొత్తాన్ని నేలమీద, ఎక్కడా బిగింపు లేకుండా వదిలివేయండి.

గాలి పీలుస్తూ మీ ముఖంలోని కండరాలన్నింటిని బిగబట్టండి. వాటన్నింటిని మీ ముక్కు చివరభాగాన్ని తాకటం గమ్యంగా బిగించండి. కొన్ని క్షణాలపాటు మీ ముఖ కండరాల్లోని టెన్షన్ని ఫీలవ్వండి. గాలి వదులుతూ ముఖకండరాల్ని సడలించండి. మీ ఎరుకని ముఖం మీదికి సారిస్తూనే ఇందాకటి బిగింపుకు ఇప్పటి సడలింపుకు గల తేడాని అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు కళ్ళుమూసుకొని మిగతా వ్యాయామం కొనసాగించండి. మీ నుదురు, కళ్లు, బుగ్గలు, దవడ, పెదాలు - వాటి కండరాలని విడివిడిగా బిగించండి. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి గాలి పీలుస్తూ బిగించి, అక్కడి ఫీలింగ్‌ని గమనించి, గాలి వదలుతూ సడలించండి. తేడాని అనుభూతి చెందండి.

గాలి పీలుస్తూ మీ తలని కొద్దిగా ముందుకు వంచండి. మెడ క్రింది భాగం, గడ్డం క్రింది బిగుతుని గమనించి, గాలి వదలుతూ మీ తలని యధాస్థానానికి తీసుకురండి. అలాగే శ్వాసిస్తూ తలని వెనక్కి వంచండి. మెడలోని అనుభూతిని గమనించి, శ్వాస విడుస్తూ తలని మామూలు స్థితికి తీసుకురండి. అలాగే మిగతా శరీర భాగాలన్నీ ఈ క్రింది క్రమంలో

భుజాలు : ఎడమభుజం, కుడి భజం

చేతులు : ఎడమచెయ్యి, దండచెయ్యి, ముంజేయి, పిడికిలి;
కుడిచెయ్యి, దండ చెయ్యి, ముంజేయి, పిడికిలి
శ్వాసని అనుసంధానిస్తూ, ఆ శరీర భాగంలోని సంవేదన నంతటిని మీరు అనుభూతి చెందాలి.

ఛాతి : ఊపిరినిండుగా పీల్చి గమనించి వదలండి

ఉదరం : ఉదరశ్వాస (డయాఫ్రమాటిక్ బ్రీథింగ్), గాలి గాఢంగా పీల్చి, గమనించి వదలండి

పిరుదులు : రెండు ఒక్కసారి బిగించి మెల్లిగా సడలించండి.

ఎడమకాలు : తొడ, పిక్క, పాదం ముందుకు స్ట్రెచ్ చెయ్యండి. యధాస్థానానికి తీసుకురండి. వెనక్కు వంచండి. మామూలు పొజిషన్‌కు తీసుకురండి. వ్రేళ్ళు ముందుకు వంచండి. మామూలు స్థానానికి రండి. అలాగే వెనక్కి వంచండి.

కుడికాలు : పై విధంగా

ఇదంతా అయినాక గాలి పీలుస్తూ మీ కుడి చెయ్యి మొత్తాన్ని స్ట్రెచ్ చెయ్యండి. చేతి వ్రేళ్లతో సహా. అనుభూతించి సడలించండి. ఆ తర్వాత కుడికాలు, పాదం, తర్వాత ఎడమ చెయ్యి, ఎడమకాలు.

ఎడమచెయ్యి, ఎడమకాలు రెండూ ఒక్కసారిగా; కుడిచెయ్యి, కుడికాలు రెండూ ఒక్కసారిగా, రెండుకాళ్లు, రెండుచేతులూ విడిగా, రెండుకాళ్ల రెండుచేతులు - మొత్తం ఒక్కసారిగా.

శరీరంలోని పై భాగాలన్నీ ఒకే పర్యాయం. కాళ్ళు, చేతులు, శరీరం మొత్తం బిగించేటప్పుడు సడిలించేటప్పుడు ఒక క్రమంలో ఒకదాని తర్వాత మరొక భాగాన్ని బిగిస్తూ, ఆ తర్వాత సడలిస్తూ రావాలి.

మీరు కండరాల్ని బిగించినప్పుడు, స్ట్రెచ్ చేసినప్పుడు ఆ భాగంలో టెన్షన్ కలగటానికి, వెంటనే రిలాక్స్ కావటంలో సడలింపుకు గల తేడాని గమనించి మీరు ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యనప్పుడు సైతం ఆయా భాగాల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచటం నేర్చుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. నొప్పిగా మారేంతవరకూ బిగించటం కానీ, స్ట్రెచ్ చెయ్యటం కాని, ఏ మాత్రమూ మంచిది కాదు. విశ్రాంతికి, ఆరోగ్యానికి అది దోహదం చెయ్యదు.

మీ మనస్సు మిగతా భాగాల స్మరణ ఎంత మాత్రమూ లేకుండా కేవలం బిగిస్తున్న, సడలిస్తున్న ఆ ఒక్క శరీర భాగం మీదే కేంద్రీకృతం అవ్వటం వల్ల, శ్వాస అన్వయం వల్ల శరీరం పట్ల మీ సెన్సిటివిటీ, బాడీ అవేర్‌నెస్ పెరుగుతాయి.

యోగనిద్ర :

పై పద్ధతి ఎలాంటి వ్యాయామమూ చెయ్యని వారికి, ధ్యానానికి సన్నద్ధం కావటానికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. యోగనిద్రని బీహర్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగ, ఇంటర్నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగా సైన్స్ అండ్ ఫిలాసఫీ (యు.యస్.ఎ) వారు ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చారు. ఈ పద్ధతిలో కండర సముదాయాల్ని బిగించటం, సాగదీయటం ఉండదు.

శరీరంలోని ప్రతిభాగాన్ని ఎరుకతో రిలాక్స్ చేసి దాని మానాన దాన్ని వదిలెయ్యటం ఉంటుంది. కేవలం ధ్యానం కోసమే అయితే ఈ పద్ధతి ఒక్కదాన్ని అనుసరించవచ్చు. అసలు యోగనిద్ర ఒకరకమైన ధ్యాన పద్ధతే.

యోగనిద్రకి ముఖ్యమైనది నిద్రపోకుండా ఉండటం, మనస్సును శరీర భాగాలపై కేంద్రీకరించటం. చేతనని శరీరంలోని ఒక్కొక్క భాగంపై ప్రసారితం చేసే ఈ పద్ధతి నిజానికి ఒక ధారణా విశ్రాంతి పద్ధతి (కాన్‌సన్‌ట్రేషన్ రిలాక్సేషన్ మెథడ్).

"మీరు వెల్లకిలా, పాదాల మధ్య కొంత ఎడం ఉంచి చేతుల్ని మీ ప్రక్కనే అరచేతులు పైకి తెరచి - (వేళ్ళు సహజంగా కొద్దిగా వెనక్కు వంగుతాయి- వాటిని అలాగే వదులుగా ఉంచి, పడుకొని కళ్ళు మూసుకోండి. మెల్లిగా, మృదువుగా, గాఢంగా, గాలిపీల్చి వదలండి. మీ శ్వాసక్రియ ఎలాంటి శబ్దమూ, విరామము, కుదుపు, హెచ్చు తగ్గులు లేకుండా సమంగా సాగాలి. గాలి పీల్చటం, విడవటం సహజంగా, శ్రమరహితంగా కొనసాగాలి. మీ శరీరాన్ని కదల్చకండి. నిద్రపోనని నిశ్చయించుకోండి. యోగ నిద్రలో మీ శరీరంపై ఒక భాగాన్నుంచి మరొక భాగానికి మీరు మనస్సుతో ప్రయాణిస్తారు."

ఈ క్రింది ఇవ్వబడ్డ సూచనలు మీరు టేప్ చేసుకొని వినవచ్చు. లేదా ఎవరన్నా చెబుతున్నప్పుడు మీరు అనుసరించవచ్చు. మీరు ఈ సూచనల్ని చక్కగా అవగాహన చేసుకుంటే మీ అంతట మీరే ఇన్‌స్ట్రక్షన్ లేదా ఎవరి సహాయము లేకుండానే చెయ్యగలుగుతారు. "యోగనిద్రకు మీరు సిద్ధంకండి. ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఏవేవో ఆలోచనలు వచ్చి అప్పుడప్పుడూ మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్‌చేస్తే వాటిని మీరు పట్టించుకోవాల్సిన పనిలేదు.

ఇప్పుడు మీ చేతనని మీ శరీర భాగాల వెంట త్రిప్పటం మొదలుపెడదాము. ఎంత త్వరగా వీలయితే అంత త్వరగా మీ చేతన ఒక భాగం నుంచి మరొక భాగానికి వెళ్లాలి. ఆ భాగాన్ని మీరు మనస్సులో తలచుకోండి. ఎరుకతో భావించండి. మీరు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలా అని మరీ అంత గాఢమైన ఏకాగ్రత అవసరం లేదు.

మీ కుడిచేతిని భావించండి. కుడి చేతి బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు, చిటికనవ్రేలు, అరచేయి, చేతివెనుక, మణికట్టు, మోచెయ్యి, దండచెయ్యి, భుజం; మీ శరరీరపు కుడి అర్ధభాగం, కుడితొడ, మోకాలి చిప్ప, పిక్క, చీలమండ, మడమ, కుడిపాదం, దాని అడుగు భాగం, పాదంపైభాగం, బొటనవ్రేలు, రెండోవ్రేలు, మూడవ వ్రేలు, నాలుగవ వ్రేలు, చిటికిన వ్రేలు.

ఇప్పుడు మీ ఎడమ చెయ్యి, ఎడమ చేతి బొటన వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు, నడిమి వ్రేలు, నాలుగో వ్రేలు, చిటికెన వ్రేలు... అరిచెయ్యి, చేతి పైభాగం, మణికట్టు, ముంజేయి, మోచెయ్యి, దండచెయ్యి, భుజం; మీ శరీరపు ఎడమభాగం, ఎడమతొడ, మోచిప్ప, పిక్క,

చీలమండ, మడమ, ఎడమపాదం, దాని అడుగు భాగం, బొటన వ్రేలు, రెండో వ్రేలు, మూడవ వ్రేలు నాలుగవ వ్రేలు, చిటికిన వ్రేలు.

ఇప్పుడు మీ తల, తలపై భాగం, నుదురు, తల రెండు వైపులు, కుడి కనుబొమ్మ, ఎడమ కనుబొమ్మ, కనుబొమ్మల మధ్యభాగం, కుడికనురెప్ప, ఎడమ కనురెప్ప, కుడి కన్ను, ఎడమకన్ను, కుడి చెవి, ఎడమ చెవి, కుడిబుగ్గ, ఎడమ బుగ్గ, గడ్డం, కంఠం, మొత్తం అన్ని భాగాలు, మీ పూర్తి శరీరాన్ని భావించండి. అన్ని భాగాలు కలసి ఒకే మొత్తంగా, మీ శరీరం అంతా. మీ మొత్తం శరీరం, నిద్రపోవద్దు. పూర్తి ఎరుకతో ఉండండి. కదలకండి.

మీ శ్వాసని భావించండి. గాలి మీ ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్లటం, బయటకు రావటం భావన చెయ్యండి. శ్వాసని సహజంగా సాగనివ్వండి. అలా మీ శ్వాస పట్ల ఎరుకతో కాసేపు ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ప్రయత్నాన్నుంచి సైతం విశ్రాంతి పొందండి. మీ మనస్సును వెలుపలికి రానివ్వండి. తల పైభాగం నుంచి, కాలి వ్రేళ్ల దాకా మొత్తం శరీరాన్ని భావన చెయ్యండి. మీరు ఎక్కడ పడుకున్నదీ, పడుకున్న విధానాన్నీ, మీ చుట్టు ప్రక్కల పరిస్థితినీ, మీ శరీరాన్ని కదిలిస్తూ... భావన చెయ్యండి. మీకు కావల్సినంత సమయం తీసుకోండి. తొందరపడవద్దు. పూర్తిగా జాగరూకత వచ్చిందని మీరనుకుంటే మెల్లగా లేచి కూర్చోండి. ఇప్పుడు మెల్లగా కళ్ళు తెరవండి ఇంతటితో యోగ నిద్ర ప్రాక్టీసు ముగిసింది."

ఇక మీరు కూర్చొని ధ్యానానికి సిద్ధంకండి.

రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ :

మనం తెలుసుకున్న టెన్షన్-రిలాక్సేషన్ పద్ధతీ, యోగనిద్రా కొందరికి కొద్దిగా ఎక్కువ టైమ్ తీసుకోవచ్చు. ఈ క్రింది రిలాక్సేషన్ పద్ధతి యోగనిద్రని పోలిన త్వరితమైన విశ్రామ పద్ధతి. శ్వాస వ్యాయామం తర్వాత దీన్ని చేసి (లేదా కేవలం దీన్ని చేసి) ధ్యానాన్ని మొదలు పెట్టవచ్చు.

"మీరు ధ్యానానికి కూర్చున్నట్లే స్థిరంగా సుఖంగా కూర్చోండి. మీ చేతనని ఒక కండర సమూహం మీద కేంద్రీకరించి, ఆ భాగంపై ఏ మాత్రమూ పట్టులేకుండా వదిలేసి, ఆ భాగాన్ని ఉద్దేశించి 'రిలాక్స్' అనుకొని, ఆ భాగం రిలాక్స్ అయినట్టు భావించి, మరో భాగానికి వెళ్లే ముందు ఆ భాగం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవటాన్ని అనుభూతి చెందండి.

మెల్లగా మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లోని కండరాలని ఈ క్రింది వరుసలో ఒకదాని తర్వాత మరొక దానిని ఉద్దేశించి 'రిలాక్స్' అనుకొని విశ్రాంతి కల్పించండి. ఆ భాగంలో విశ్రాంతిని మీరు ఫీలవ్వండి.

నుదురు, కనుబొమ్మలు, కళ్లు, బుగ్గలు, దవడ, గొంతు, భుజాలు, దండచెయ్యి, ముందుచెయ్యి, మణికట్టు, చేతులు, చేతివ్రేళ్లు, ఛాతి, పొట్ట, నడుము, తొడలు, పిక్కలు, మడమ, పాదాలు, కాలివ్రేళ్లు.

మీరు కూర్చున్న పద్ధతిలోనే, వెన్నెముక, తల తిన్నగా ఉంచి ప్రతి కండర సమూహాన్ని పై విధంగా రిలాక్స్ చెయ్యాలి.

ఈ రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ మొదలు పెట్టిన క్రొత్తలో మీ కండరాల్లోని టెన్షన్ కాని, రిలాక్సేషన్ కాని మీ ఎరుకలోకి, అదుపులోకి రాకపోవచ్చు. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీకు పెద్ద తేడా కనిపించకపోవచ్చు. అందుకు నిరాశపడాల్సింది ఏమి లేదు. మీరు ప్రాక్టీసు కొనసాగిస్తే కొన్నాళ్ల తర్వాత ఆ విశ్రాంతిలోని హాయి మీరు అనుభవిస్తారు. మీరు కావాలని విశ్రాంతిని పొందటం సైతం నేర్చుకుంటారు.

ఉపయుక్త గ్రంథాలు

Ballantine, R.M. (Ed.) (1986). **Theory and practice of meditation.** Pennsylvania: Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.

Harvey, J.(Ed.) (1988). **Quiet mind.** Pennsylvania: Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.

Naranjo,C.,& Ornstein, R.E. (1971). **On the psychology of meditation.** New York: Viking Press.

Odajnyk, V.W. (1993). **Gathering the light.** Boston: Shambhala.

Rama, Swami (1992). **Meditation and its practice.** Pennsylvania: Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.

Ramakrishna Rao, K. (1989). Meditation: Secular and sacred: A review and assessment of some recent research. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,** 15, 2, 51-74.

Shapiro, D.H. (J.) & Walsh, R.N.(Ed.) (1984). **Meditation: Classic and contemporary perspectives.** New York: Aldine.